

# Turplan for Aktiv på Dagtid Molde kommune 19.august – 28.oktober 2019

Hver mandag kan du være med Aktiv på Dagtid på tur i Molde-regionen. Tilbudet er gratis og åpent for alle, og er et samarbeid mellom Frisklivssentralen i Molde og Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal. Turene har en samlet varighet på 3-4 timer, med en matpause underveis. Vi har valgt ut turmål som de aller fleste kan være med på, og mange til **Stikk UT!** - turmål. Dersom du lurer på hvor utfordrende en tur er, ta kontakt med turleder. Ny turleder fra friluftsrådet i høst er Liv Synnøve Hoel. Det er som regel to turledere med på hver tur.

Vi prøver å ivareta alle, noen går fort, og noen saktere – og det er helt greit. Der det er behov for det, kan vi legge opp til en kortere og en lengre variant(tur); der hele gruppa møtes for å spise felles lunsj. Vi ønsker trivsel og gode turopplevelser for alle!

Vi håper på godt oppmøte og ønsker alle velkommen til trivelige turer!

## Generell informasjon om turene

### Oppmøte/transport

Vi har fast oppmøte på parkeringsplassen ved Treffhuset kl. 09.50. **Turen starter kl. 10.00.** På enkelte av turene er det nødvendig å kjøre bil, for å komme til startsted. Felles kjøring avtales når vi treffes. Vi er tilbake ca. kl. 14.00.

**Samkjøring:** De som bruker sin egen bil til samkjøring, får dekket kostnadene av Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal.

### Klær/Fottøy

Vi går uansett vær, så velg klær etter vær og godt fottøy. Solide joggesko/tursko som sitter godt på foten og tåler litt fukt (Goretex).

### Mat

Vi anbefaler at du i tursekken har med matpakke, noe å drikke, gjerne kaffe/te, et lite sitteunderlag og et ekstra skift (f.eks. ullundertrøye/sportstrøye) og en ekstra varm genser i ull/fleece til pausen.



# Turprogram høst 2019



Vi har laget forslag til turmål, men det kan bli endringer underveis. Første tur blir i uke 34. Vi tilbyr ulike **tema** på noen av turene, som «**Allemannsretten**», «**kart og kompass**», **soppkurs**, «**mat på tur**» og **fisking**.

Dato	Sted	Oppmøte	TID
19.august	<b>Første tur etter ferien. Gapahuken på Holmarka. Tema: «Allemannsretten», kart og kompass.</b> Vi gjør oss kjent med «Allemannsretten», og en enkel innføring i kart og kompass. Vi starter med å gå til «utegymmen» i gamle vardevei for så å ende opp i Gapahuken på Holmarka.	P-plassen ved Treffhuset	10.00
26. august	<b>Soppkurs del 1 med Risken sopp og nyttevekstforening</b>	P-plassen ved Treffhuset	10.00
2.september	<b>Soppkurs del 2 med Risken sopp og nyttevekstforening</b>	P-plassen ved Treffhuset	10.00
9.september <b>Stikk UT!</b>	<b>Tovarden, en lengre tur i Gjemnes</b> <b>Turbeskrivelse:</b> <a href="https://www.stikkut.no/turar/203720">https://www.stikkut.no/turar/203720</a> Turen startar på ein gamal setervoll, Indergardssetra, ved Silsetvatnet i Gjemnes kommune. Startar på setervei og så over på sti. Denne følgjer du opp heile ryggen og inn på fjellet kor det står to vardar, ein for kvar av kommunane som møtest her oppe, Gjemnes og Molde <b>Alternativ tur –rundt Silsetvatnet</b>	P-plassen ved Treffhuset  <b>Må beregne litt senere tilbakekomst.</b>	10.00
16.september <b>Stikk UT!</b>	<b>Julneset, fisking</b> <b>Turbeskrivelse:</b> <a href="https://www.stikkut.no/turar/203781">https://www.stikkut.no/turar/203781</a> Vi går Stikk UT! tur og finner en fin plass og prøver fiskelykken! Det er tydelig turvei, forholdsvis flatt, noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset	10.00
23.september	<b>Eplehagen på Årø.</b> Turen starter ved Rivalhuset, vi går til gamle årødalsvei og tar til høyre på skogsvei første stykket med noe stigning, så sti nedover mot sør, forbi sølvdammen og ned til sjøen – Eplehagen, bade og friområde. Retur via gangvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset	10.00
30.september <b>Stikk UT!</b>	<b>Skihytta</b> <b>Turbeskrivelse</b> <a href="https://www.stikkut.no/turar/203788">https://www.stikkut.no/turar/203788</a> Fra Damefallet følg skilting til Skihytta eller Stikk Ut. Fin grussti/vei hele veien opp. Alternativt så kan man gå mer rett fram, men da er turen noe mer steinete, men fortstatt veldig fin å gå. Fantastisk utsikt fra Skihytta!	P-plassen ved Treffhuset	10.00
7.oktober <b>Stikk UT!</b>	<b>Hausen via Årøhuken</b> <b>Turbeskrivelse:</b> <a href="https://www.stikkut.no/turar/203779">https://www.stikkut.no/turar/203779</a> Turen starter ved Akerhallen, vi går på skogsvei første stykket med noe stigning, første stopp er Årøhuken med flott utsikt. Sti videre med klopper over våte parti, noe stigning siste stykket mot toppen.	P-plassen ved Treffhuset	10.00

<b>14.oktober</b> <b>Stikk UT!</b>	<b>Sandan, Midøy</b> <b>Turbeskrivelse:</b> <a href="https://www.stikkut.no/turar/203770">https://www.stikkut.no/turar/203770</a> Vi kjører til Midøya og Bjørnerem. Turen starter på Bjørnerem, på kyststi, forholdsvis flatt, noe kupert. Vi går til Stikk UT! posten, en fin rundtur og tilbake på samme kyststi. Det er variert natur, fine bukter og strender og fantasisk utsikt.	<b>P-plassen ved Treffhuset</b>	<b>10.00</b>
<b>21.oktober</b> <b>Stikk UT!</b>	<b>Hundetjønna, Julsundet</b> <b>Turbeskrivelse:</b> <a href="https://www.stikkut.no/turar/300003">https://www.stikkut.no/turar/300003</a> Lett fin tur som går delvis etter ett gammelt kulturminne. Turen starter på gardsvei og over på sti. Stien går østover og fram til gapahuken ved Hundetjønna, der det også er bål plass.	<b>P-plassen ved Treffhuset</b>	<b>10.00</b>
<b>28.oktober</b> <b>Stikk UT!</b>	<b>Skaret Natursti.</b>  <b>Avslutning for høstseseongen, med lunsj hos Norges jeger og fiskeforbund.</b>	<b>P-plassen ved Treffhuset</b>	<b>10.00</b>

### Transport:

På enkelte av turene er det nødvendig å kjøre bil. Felles kjøring avtales når vi treffes. (Ved turer med ferge; husk fergepenger som du betaler for selv).

### Kontaktperson for spørsmål om turene:

Friluftsrådet **Liv Synnøve Hoel** 93 68 54 08 [Liv@friluftsråd.no](mailto:Liv@friluftsråd.no)

Friluftsrådet **Marte Melbø** 47 25 20 12 [marte@stikkut.no](mailto:marte@stikkut.no)

### Kontaktperson for spørsmål om organisering/Aktiv på Dagtid:

Frisklivssentralen i Molde kommune v/**Runhild Hauffen**. Mobil: 94 17 94 65.

