

Turplan for Aktiv på Dagtid

Molde kommune

(08.04.19 – 17.06.19)

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. Vi har valgt ut turmål som de aller fleste kan være med på, og mange til **Stikk UT!**-turen. Dersom du lurer på hvor utfordrende en tur er, ta kontakt med turleder. Det er alltid to turledere med på hver tur, og vi prøver å ivareta alle. Turen skal passe alle! Noen går fort, og noen saktere – og det er helt greit. Vi oppfordrer til å helst ikke gå raskere enn fremste turleder. 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. Turene har en samlet varighet på 3-4 timer, med en matpause underveis.

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 N&R.

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 våren 2019

Vi har lagt ut forslag til turmål, men det kan bli endringer underveis. Første tur blir i uke 15. Som i fjor vil det være ulike **tema** på noen av turene, som «**Mat på bål**», «**Nyttevekst-kurs**» og «**Kultur-tur**».

Dato	Sted	Oppmøte	TID
08. april Stikk UT!	Bli kjent tur i Molde (Glomstua, Kongebjørka, Holmarka, Brattlihaugen, Romsdalsmuseet) Turbeskrivelse Kongebjørka, Holmarka og Romsdalsmuseet Turbeskrivelse Brattlihaugen	P-plassen ved Treffhuset	10.00
15. april	Fri (Påske)		
29. april	Dagskurs på tur om «Nytte-vekster»; Ramsløk mm., med kursholder fra Risken sopp- og nyttevekstforening (Informasjon om tursted kommer senere)	P-plassen ved Treffhuset	10.00
06. mai Stikk UT!	Kyststien på Aukra. Turbeskrivelse Aukra kyststi NB! Oppmøte kl.9.30. Vi tar ferge kl.10.00	P-plassen ved Treffhuset	09.30
13. mai	Dagskurs på tur om «Nytte-vekster»; Løvetann, Brennesle, Strutseving, med kursholder fra Risken sopp- og nyttevekstforening. (Informasjon om tursted kommer senere)	P-plassen ved Treffhuset	10.00
20. mai	Børresdalen og Børresbu i Fræna. Turbeskrivelse Børresdalen	P-plassen ved Treffhuset	10.00
27. mai Stikk UT!	Midtveishuken i Moldemarka v. Øverlandsvatnet. Mat på bål, tur rundt vatnet. Turbeskrivelse Midtveishuken/Bergsvatnet	P-plassen ved Treffhuset	10.00
03. juni Stikk UT!	Vågseterneset, tur med kultur-innslag og guide fra Skåla Helselag, Nasjonalforeningen for Folkehelsen. Turbeskrivelse kommer senere.	P-plassen ved Treffhuset	10.00
10. juni	FRI (2. pinsedag)		
17. juni	Kleivevatnet, Mat på bål, tur rundt vatnet. Turbeskrivelse Kleivevatnet fra Kleive (kortversjonen) SISTE DAG FØR FERIE	P-plassen ved Treffhuset	10.00

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 v/ **Ann-Mari Ulset 90 08 10 67**
ann.mari.ulset@friluftstraad.no eller **Marte Melbø 47 25 20 12** marte@stikkut.no

Kontaktperson for spørsmål om organisering/Aktiv på Dagtid: Frisklivssentralen v/**Runhild Hauffen. Mobil: 94 17 94 65.**