



Turplan for Aktiv på Dagtid

I Molde kommune, vår 2022

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, mange til **Stikk UT!** turmål, og vi ønsker trivsel og gode turopplevelser for alle. Dersom du lurer på hvor utfordrende en tur er, ta kontakt med turleder. 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. Noen ganger kan vi legge opp til en kortere og en lengre variant(tur), og møtes for å spise felles lunsj. NB! Når en deltager forlater gruppen så må man si fra til en turleder.



Oppmøte/transport

Ved turmål som starter ved Hatlelitunnellen er det oppmøte **kl.10.30**. Vi er tilbake ved turstart til ca. kl. 14.00. På turer ellers er det felles oppmøte ved Treffhuset for samkjøring. En god skikk kan være å gi sjåføren 30kr til bensin på korte turer og 50kr på lengre turer.

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).

I sekken

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.

Kontaktperson for spørsmål om turene og organisering:

Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal, **Liv Synnøve Hoel** Tlf: 93 68 54 08 Liv@friluftsråd.no

Kontaktperson for spørsmål om organisering/Aktiv på Dagtid:



Frisklivssentralen i Molde kommune, **Runhild Hauffen**. Tlf: 94 17 94 65.

Turprogram vår 2022

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

Vi har laget forslag til turmål, men det kan bli endringer underveis. Vi tilbyr ulike tema på noen av turene i løpet av sesongen som turplanlegging, mat på bål, «kart og kompass», nyttevekstkurs, fising og «Allemannsretten».

Dato	Sted	Oppmøte	TID
9.mai	Nyttevekst – kurstur til Dallia Med Risken sopp- og nyttevekstforening Turen går fra samme parkeiringsplassen med turstart til Børresdalen. Anders Røynsland og en til fra Risken er med oss på tur og løser oss gjennom nyttevekstene som vi treffer på underveis. Felles matpause på egnet sted. 50 kr betales til sjåfør ved samkjøring. Turledere: Anders Røysland og en til fra Risken, Oddny, Katrine.	Oppmøte på Treffhuset for samkjøring. Du tar av på Myrbostad (mellom Elnesvågen og Malmefjorden) fra riksveg 663, opp Varholvegen mot bedriften Doosan (tidligere Moxy). Like før Doosan tar du av til venstre. Du ser et innkjøringsforbuds skilt, og her kan du parkere. (Du kan IKKE kjøre videre innover, kun for grunneiere!). Det er skiltet med Turparkering, her hvor du kan stå.	10.00 på Træffhuset for samkjøring. Oppmøte 10.30 på turparkering for Børresdalen
16.mai Stikk UT!	Tornes tursti Tornes tursti er en fin runde man kan gå i nærområdet bak byggefeltene på Tornes. Her går man i fint og variert terreng på tursti med små topper hvor man også får fin utsikt til havet, med Gossen og Bjørnsund. Samt til fjellene bak, Skalten, Talstadhesten, Lågheia og Høgheia. Den nye delen av turstien knytter nå sammen eksisterende tursti med en gammel landbruksveg som heter Grisholvegen, som fortsatt er i bruk av landbruket på Tornes. Tornes tursti (ny) (stikkut.no) Turledere: Liv Synnøve, Oddny Kristin, Linnea.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr betales til sjåfør med samkjøring. Det er plass til noen i bilen til Friluftsrådet.	10.00
23.mai Stikk UT!	Liavegen Turen går på gruset turvei med start fra turparkeringen ved Hatlelitunnelen. Bred gruset turvei og det går noe opp og ned på strekningen med fin utsikt innimellom mot sjøen. Vi går hele Liavegen ut til Kvam og raster ved benkene på vei tilbake. Liavegen (stikkut.no) Turledere: Oddny, Linnea.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
30.mai Stikk UT!	Otrøya- Sandane kyststi Vi drar sammen til Otrøya og lengst vest i Molde kommune. Vi starter turen ved Bjørnerem. Kyststien ved Sandane går i flatt terreng på sti/gruset tursti. Det er en fin rasteplass med grillmuligheter, der blir	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring.	Kl.09.00 NB!

	<p>det mat på bål/grill. Ta med egen drikkevann/kaffe/te, vi serverer enkel mat på bål. Sandan, (Hamnaneset) Midøy (stikkut.no)</p> <p>Turledere: Marte Melbø, Kristian Kalmyr Lerheim, Oddny Kristin og Linnea.</p>	<p>Friluftsrådet dekker utgifter til ferge og bilkjøring på denne turen.</p>	<p>Merk tidspunktet</p>
6.juni	Helligdag-ingen tur		
<p>13.juni </p>	<p>Skihytta Turen går på gruset skogsvei/sti og ved skihytta er det en fantastisk utsikt over Moldepanoramaet. Turen starter ved parkeringsplassen ved Hatlelidtunnelen, vi går til Skihytta via Damefallet med en del stigning størsteparten av turen. Felle matpause ved skihytta. Ved regnvær har vi anledning å gå inn i hytta. Skihytta, Moldemarka (stikkut.no)</p> <p>Turledere: Oddny Kristin, Katrine og Liv Synnøve.</p>	<p>P-plassen ved Hatlelitunnelen</p>	<p>10.30</p>
<p>20.juni </p>	<p>Moldegårdsstøylen Turen går denne ruten: Grua-Skipperetaket-Molde dalen-Moldegårdsstøylen-Øverlandsvannet-Elsebruene-Skipperetaket-Grua. Matpause tas ved Moldegårdsstøylen før retur via Øverlandsvannet og Elsebruene. Moldegårdstøylen, Moldemarka (stikkut.no)</p> <p>Turleder: Oddny Kristin, Linnea.</p>	<p>P-plassen ved Hatlelitunnelen</p>	<p>10.30</p>
27.juni	<p>Sommeravslutning –informasjon kommer</p> <p>Turledere: Liv Synnøve, Katrine, Linnea, Runhild.</p>		

Turledere

Frivillige:

Linnea Løkhaug

Oddny Kristin Eidem

Katrine Vestad

Inger Vestad(reserve)

Liv Synnøve Hoel, Friluftsrådet

Nordmøre og Romsdal

Runhild Hauffen, Frisklivsentralen i Molde kommune

Anne Marie Hareide, Risken Sopp- og Nyttevekstforening

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges

Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal