



Stikk UT! Sammen med Friskliv og mestring i Kristiansund Turplan 2023

Hver onsdag kan du være med Stikk UT! Sammen i Kristiansund. Tilbudet er gratis og er et samarbeid mellom Friskliv og mestring i Kristiansund og Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal. Turene har en samlet varighet på ca. 2 timer, med en liten 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 Liv Synnøve Hoel, 93685408. Se informasjon om stien/turveien i turbeskrivelsene.

Det er som regel to turledere med på hver tur. NB! Når en deltager forlater gruppen så må man si fra til en turleder. Du er med på tur på eget ansvar og ta forbehold med hensyn til egen helse. Hvis du tenker at turen er for vanskelig å gjennomføre på egenhånd anbefaler vi at du tar med en egen ledsager. Våre turledere har ansvar for hele gruppen og det er vanskelig å ledsage kun en person på hele turen. Er du usikker, ta kontakt med Marit Vågland, tlf. 91374508 eller Liv Synnøve Hoel, tlf.93685408, så finner vi en løsning.



Oppmøte

Det er oppmøte **kl.11.00**. Turstartene rullerer på Prestmyra, Dunkarsundet og ved Gravstedet på Kirklandet.

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 en ekstra varm genser i ull/fleece til pausen.

Turplan 2023

Kom med ønsker for turmål på dagene der dere deltagerne bestemmer! De turene som blir valgt blir publisert på facebook, Storhaugen Helsehus og hjemmesiden Kristiansund kommune, Friskliv og mestring.

Dato	Sted	Oppmøte	TID
24.mai Stikk UT!	Rundtur til Lasken Turledere: Marit, Mia, Turid, Ragnhild, Liv, Marit, Thorolf.	Dunkarsundet	11.00
31.mai Stikk UT!	Klubba og Varden Turledere: Tore, Ragnhild, Liv, Thorolf.	P-plassen ved Kirklandet gravlund	11.00
7.juni Stikk UT!	Utsikten Turledere: Liv Synnøve, Tore, Turid, Liv, Thorolf og Kirstin.	Prestmyra	11.00
14.juni	Deltagerne velger ut turmål Turledere: Tore, Turid, Ragnhild, Liv, Thorolf.	?	11.00
21.juni Stikk UT!	Lasken og Kleppen Turleder: Turid, Ragnhild, Kirstin, Thorolf.	Dunkarsundet	11.00
28.juni Stikk UT!	Klubba og Varden Turledere: Turid, Ragnhild, Liv, Thorolf.	P-plassen ved Kirklandet gravlund	11.00
12.juli Stikk UT!	Bolgavatnet og Furulunden Turledere: Turid, Kirstin, Liv, Thorolf.	Prestmyra	11.00
26.juli	Deltagerne velger ut turmål Turledere: Turid, Ragnhild, Kirstin, Liv, Thorolf.	?	11.00
2.aug Stikk UT!	Rundtur Lasken Turledere: Tore, Turid, Ragnhild, Kirstin, Liv, Thorolf.	Dunkarsundet	11.00
9.aug Stikk UT!	Klubba Turledere: Tore, Turid, Ragnhild, Liv, Thorolf.	P-plassen ved Kirklandet gravlund	11.00
16.aug Stikk UT!	Utsikten Turledere: Tore, Turid, Kirstin, Liv, Thorolf.	Prestmyra	11.00
23.aug Stikk UT!	Til Grip – påmelding -mer info kommer Liv Synnøve, Marit, Mia, Turid, Ragnhild, Liv, Marit, Kirstin, Thorolf.		10.00
30.aug Stikk UT!	Lasken og Kleppen Turledere: Turid, Ragnhild, Kirstin, Liv, Thorolf.	Dunkarsundet	11.00
6.sept Stikk UT!	Klubba og Varden Turledere: Tore, Turid, Liv, Ragnhild, Thorolf.	P-plassen ved Kirklandet gravlund	11.00
13.sept Stikk UT!	Bolgavatnet og Furulunden Turledere: Tore, Turid, Liv, Thorolf.	Prestmyra	11.00
20.sept	Deltagerne velger ut turmål Turledere: Tore, Turid, Liv, Thorolf.	?	11.00
27.sept Stikk UT!	Avslutning med tur til Lasken Turledere: Liv Synnøve, Marit, Mia, Tore, Turid, Ragnhild, Liv, Marit, Kirstin, Thorolf.	Dunkarsundet	11.00

Kontaktperson for spørsmål om turene og organisering:

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

Kontaktperson for spørsmål om organisering Friskliv og mestring:

Marit Vågland, Marit.vaagland@kristiansund.kommune.no, tlf: 913 74 508.

Turledere

Ansatte: **Marit Vågland**, Friskliv og mestring Kristiansund kommune
Liv Synnøve Hoel, Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal

Frivillige turledere:

Kirstin Mjønes, Tore Husby, Turid Havneraas, Ragnhild Mikalsen, Liv Kvarsvik, Marit Jacobsen og Thorolf Hjelkrem.

