

# Turplan for Aktiv på Dagtid

Molde kommune  
Høst 2020

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 ca.3 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 turlleder. 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), og møtes for å spise felles lunsj.

## Oppmøte/transport

På grunn av tiltak i tråd med helsemyndighetene for å hindre smitte av korona kan vi dessverre ikke benytte minibussen og har **oppmøte ved hver enkelt turmål kl.10.30**. Vi er tilbake ved turstart til ca. kl. 14.00. Deltagerne kan avtale samkjøring på facebookgruppen AKTIV PÅ DAGTID i Molde eller på tlf. En god skikk kan være å gi sjåføren 30kr til bensin.

## 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. Antibac til hendene er også lurt å ta med i disse tider.

**Tiltak for å forebygge smitte av korona:** Vi følger helsemyndighetene sine råd for å forebygge smitte av koronaviruset med avstand på minst en meter under turen og i matpausen. Vi har satt opp starttidspunktet til kl.10.30, slik at alle får god tid til å komme seg til oppmøtestedet. Turlleder tar med Antibac – alle spriter seg før og etter turstart. Er du syk blir du hjemme. Vi fører liste over alle deltagere for hver tur for smittesporing.



# Turprogram høst 2020

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, som «Allemannsretten», «kart og kompass», soppkurs og fiskeing.

Dato	Sted	Oppmøte	TID
17.august <b>Stikk UT!</b>	<b>Kringstadsetra – ut og plukke bær med Risken sopp- og nyttevekstforening</b> Step Vi går til Kringstadsetra og underveis leter vi etter bær. Ta gjerne med utstyr for å plukke bær og bøtte/boks til bærene. <a href="#">Turbeskrivelse Kringstadsetra</a>  Turledere: Anne Marie Hareide, Oddny Kristin Eidem og Linnea Løkhaug	P-plassen ved turstart som beskrevet i turbeskrivelsen	10.30
24.august <b>Stikk UT!</b>	<b>Soppkurs del 1 med Risken sopp og nyttevekstforening</b> Vi starter fra parkeringsplassen ved Jens Gurulia og bruker skogsområdene rundt turstien til Midtveishuken til å lete etter sopp. Matpause ved Midtveishuken og teoriøkt. <a href="#">Turbeskrivelse Midtveishuken</a>  Turledere: Anne Marie Hareide, Linnea Løkhaug, Oddny Kristi Eidem og Timothy O'Connor	P-plassen Jens Gurulia	10.30
31.august	<b>Soppkurs del 2 med Risken sopp og nyttevekstforening</b> Vi starter fra inntaksdammen og bruker nærområdet og finner egnet sted for matpause underveis.  Turledere: Anne Marie Hareide, Linnea Løkhaug, Oddny Kristin Eidem og Timothy O'Connor.	P-plassen ved Inntaksdammen	10.30
7.september <b>Stikk UT!</b>	<b>VI-tur til Sekken</b> (Friluftslivets uke) <u>Se egen plakat</u> på facebook og/eller sms. NB! Vi har oppmøte kl. <b>09.30</b>  Turledere:Oddny Kristin Eidem, Liv Synnøve Hoel, Marte Melbø	Fergekaia i Molde for Sekkenferga	09.30
14.september	<b>Turorientering</b> Vi blir introdusert for «stolpejakt» av Molde og omegn idrettsforening-orientering, ved Bjarne Sjøholm. Vi starter ved bommen i Vardeveien og jakter poster i nærheten. Alle får utlevert kart.  Turledere:Oddny Kristin Eidem, Katrine Vestad, Liv Synnøve Hoel	P-plassen ved bommen i Vardeveien	10.30
21.september <b>Stikk UT!</b>	<b>Fisketur til Julneset</b> Håvard Wiggen fra NJFF Møre og Romsdal blir med på fisketur. Han har med fiskeutstyr, ta gjerne med eget hvis du har. Vi går også innom Stikk UT!-turmålet på Julneset. <a href="#">Turbeskrivelse Julneset</a>  Turledere: Håvard Wiggen, Oddny Kristin Eidem, Linnea Løkhaug og Katrine Vestad	P-plassen ved fergekaia Mordalsvågen	10.30

<b>28.september</b> 	<b>Moldemarka</b> <b>Damefallet – Skihytta – Varden – Damefallet</b> Vi starter ved Damefallet parkering og går til skihytta, som er Stikk UT!-turmål. Turstien til Skihytta er gruset og med jevn stigning hele veien og en bratt bakke på slutten. Stien fra Skihytta til Varden går delvis på skogssti og ett større stykke på nedlagt steinheller og over bergknauser, kupert terreng. Fra Varden følger vi bilveien ned til Damefallet. Gruppen kan dele seg på denne turen, de som vil bli å nyte utsikten fra Skihytta blir der, og de som vil gå hele turen kan gjøre det. <a href="#">Turbeskrivelse Skihytta</a> <b>Turledere:Katrine Vestad, Oddny Kristin Eidem og Linnea Løkhaug</b>	<b>P-plassen ved Damefallet</b>	<b>10.30</b>
<b>5.oktober</b>	<b>Høstferie</b>		
<b>12.oktober</b> 	<b>Elnestangen kyststi</b> Denne turen er en flott naturperle nede ved sjøen, og ved rasteplassen ute ved selve Elnestangen sitter du helt nede ved sjøkanten og ser utover Frænafjorden. Gruset bred tursti ved sjøen, noe opp og ned. <a href="#">Turbeskrivelse Elnestangen</a> <b>Turledere:Linnea Løkhaug og Oddny Kristin Eidem</b>	<b>P-plassen ved Elnestangen som beskrevet i turbeskrivelsen</b>	<b>10.30</b>
<b>19.oktober</b> 	<b>Moldemarka</b> <b>Moldegårdstølen-Moldevatnet og retur til Moldegårdstølen for matpause og bålkos.</b> Vi starter med å gå fra p-plassen ved Hatlelitunnellen og går til Moldegårdstølen om Damefallet og til Moldevatnet og returnerer til Moldegårdstølen for matpause og bål.Retur ned Moldedalen til Inntaksdammen og til p-plassen ved Hatlelitunnellen. Gruset tursti hele veien, noe kupert med noen bakker underveis.  <b>Turledere: Katrine Vestad, Oddny Kristin Eidem og Linnea Løkhaug</b>	<b>P-plassen ved Hatlelitunnellen</b>	<b>10.30</b>
<b>26.oktober</b> 	<b>Skaret Natursti og Malmesetra</b> Vi går tur rundt Skarvatnet og til Malmesetra, returnerer til lunsj og høstavslutning i lokalene til Norges Jeger og fiskeforbund Møre og Romsdal, for lunsj og høstavslutning. Gruset tursti hele veien, lite kupert terreng.  <b>Turledere: Katrine Vestad, Oddny Kristin Eidem og Linnea Løkhaug, Runhild Hauffen og Liv Synnøve Hoel</b>	<b>P-plassen ved Eventyrlige Skaret</b>	<b>10.30</b>
<b>1.november og videre</b>	<b>Turgruppen fortsetter med enkelt vinterprogram – kommer etterhvert</b>		

**Kontaktperson for spørsmål om turene og organisering:**

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

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

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

## Turledere

Linnea Løkhaug  
Thimoty O`Connor  
Oddny Kristin Eidem  
Katrine Vestad

Anne Marie Hareide, Risken Sopp- og  
Nyttevekstforening  
Håvard Wiggen, Norges Jeger og  
Fiskeforbund Møre og Romsdal

## Mine turer! -til hjelp for å huske turkoden



Vi har laget en folder som kan hjelpe til med å holde oversikt over turmål og koder. Denne kan ligge i lomma/sekken og tas med på tur. Her kan en skrive ned turmål og kode mens en er ute, for så å registrere det digitalt når en kommer hjem.

Du kan skrive ut **Mine turer** selv. For best mulig utskrift velg skriv ut med **faktisk størrelse**. Brett så etter brettstrekene på arket, -følg de svakt stiplede strekene. Brett først arket i to, så inn fra høyre og så fra venstre.

[Her finner du folderen Mine turer](#)