




Turplan 2026

Stikk UT! Sammen med Friskliv og mestring i Kristiansund

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. Det er bare å møte opp på turstart.

Vi har valgt ut turmål som de aller fleste kan være med på, i hovedsak til  turmål, og vi ønsker trivsel og gode turopplevelser for alle. Vi samarbeider med Kristiansund Bibliotek og Freimarkas venner i turprogrammet. Dersom du lurer på hvor utfordrende en tur er, ta kontakt med Liv Synnøve Hoel, 93685408.

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 Mia, tlf. 90019111 eller Liv Synnøve Hoel, tlf. 93685408, så finner vi en løsning. **Det er ikke tillatt med hund på våre turer!**

Oppmøte

Det er oppmøte kl. 12.00.

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

2026

Turplanen blir publisert på facebook, Storhaugen Helsehus og hjemmesiden Kristiansund kommune, Friskliv og mestring, Freimarkas venner, samt under «det skjer» i Tidens Krav.

Dato	Sted	Oppmøte	TID
25.mars	Kick-off Stikk UT! Sammen Friskliv og Mestring, Friluftsrådet og Biblioteket i Kristiansund inviterer til bålkos i Jentebukta	P-plassen ved Atlanten	12-14
30.april	Vanndamman Friskliv og Mestring, Friluftsrådet og Biblioteket i Kristiansund inviterer til bålkos og kick-start for Stikk UT! Sammen		12-14
6.mai Stikk UT!	Klubba og Varden Turen går på gruset sti/turvei. Noe kupert og flatt om hverandre.	P-plassen ved Kirklandet gravlund	12.00
13.mai Stikk UT!	Lasken Turen går på gruset turvei/sti og er en del kupert.	Dunkarsundet	12.00
20.mai Stikk UT!	Flyplassen rundt Start fra Gløsvågen og turen går til Stikk UT!-turmålet og samme vei tilbake. Gruset turvei/sti. Noen stigninger men den del flatt.	P-plassen i Gløsvågen	12.00
27.mai Stikk UT!	Setervatnet fra Rabben Turen går på gruset tursti/lysløype. (Freimarkas venner?)	Ta av ved Ørnvika, Frei sykehjem, parkering langs Rabben-veien.	12.00
3.juni	Meldalsholmen Turen går på fin sti, grusvei og i terreng for det meste.	P-plassen like før Nordmøre stadion, ved Havbrisveien	12.00
10.juni Stikk UT!	Utsiken/Brattåskaret Turen går på gruset underlag på turvei. (Freimarkas venner?)	Prestmyra	12.00
17.juni Stikk UT!	Solskjelsøya - tur med kultur Turen går til vakre Solskjelsøya i Aure kommune! Vi skal ta en kabelferge og får med oss to lokale guider som forteller om øya og «slaget på Solskjel». Turen rundt øya er en rundtur på gruset vei/skogsbilvei. Det blir felles grilling ved gapahuken til Solskjelsøya velforening. I sekken er det lurt å ha med klær etter været, sitteunderlag, vann, kaffe/te. <i>Ferge, kabelferge, enkel grillmat og noe søtt til kaffen dekkes av friluftsrådet. Påmelding innen 12.juni til Mia Kopland Berger, tlf: 90 01 91 11</i> mia.kopland.berger@kristiansund.kommune.no	Oppmøte på parkeringsplassen på Seivika fergekai for samkjøring.	09.45. På Seivika fergekai
24.juni Stikk UT!	Klubba og Varden Turen går på gruset sti/turvei. Noe kupert og flatt om hverandre.	P-plassen ved Kirklandet gravlund	12.00
1.juli Stikk UT!	Rundtur Furulunden og Freivatnet Turen går på gruset underlag og delvis sti. (Freimarkas venner?)	Prestmyra	12.00
15.juli Stikk UT!	Lasken Turen går på gruset turvei/sti og er en del kupert.	Dunkarsundet	12.00

29.juli	Elvastien i Batnfjordsøra Turen går på gruset sti/turvei og går langs elva, noen få stigninger.	Oppmøte på p-plassen på Jula på Løkkemyra for samkjøring	12.00
5.aug	Meldalsholmen Turen går på fin sti, grusvei og i terreng for det meste.	P-plassen like før Nordmøre stadion, ved Havbrisveien	12.00
12.aug Stikk UT!	Larsbua Turen går på sti og gruset turvei, det er en del stigning og blir belønnet med fin utsikt i Larsbua.	Prestmyra	12.00
19.aug Stikk UT!	Kvernberget Kvernberget har steintrapper helt opp men har også sti i terrenget. Turen går opp trappene og ned på sti. Slik at det blir en rundtur.	Ved enden av Rørgata	12.00
26.aug Stikk UT!	Lasken Turen går på gruset turvei/sti og er en del kupert.	Dunkarsundet	12.00
2.sept Stikk UT!	Klubba og varden Turen går på gruset sti/turvei. Noe kupert, men stor del flatt.	P-plassen ved Kirklandet gravlund	12.00
9.sept	Utsikten/Brattåsskaret (Freimarkas venner?)	Prestmyra p-plass	12.00
16.sept Stikk UT!	Averøya, turen går fra Sveggen velhus og til Røeggen, Minnesmerke stille rom. Asfaltvei og gruset turvei/sti.	Oppmøte for samkjøring ved Arena Nordvest	12.00
23.sept Stikk UT!	Lasken Turen går på gruset turvei/sti og er en del kupert.	Dunkarsundet	12.00
30.sept Stikk UT!	Klubba og Varden Turen går på gruset sti/turvei. Noe kupert, men stor del flatt.	P-plassen ved Kirklandet gravlund	12.00
7.okt.	Avslutning Mer informasjon kommer.		

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:

Mia Kopland Berger mia.kopland.berger@kristiansund.kommune.no tlf: 90 01 91 11.

Turledere

Ansatte: Mia Kopland Berger, Friskliv og mestring Kristiansund kommune
Liv Synnøve Hoel, Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal

Frivillige turledere:

Turid Havneraas, Anne Grete Våge, Ana Maria Furseth, Aud Elin Næss Nilsson, Lisbeth Hultgreen og Bjørn E. Hultgreen. (Kirstin Mjønnes)
Freimarkas venner



Miljø-
direktoratet

Turtilbudet er støttet av Miljødirektoratet

Friluftsliv - verdens beste medisin

Visste du at når du er ute i naturen og er aktiv sammen med andre, gir det god psykisk helse i tillegg til god fysisk helse?

– Å være i bevegelse ute i naturen gir glede, mestring og mening. Det reduserer stress, ensomhet og nedstemthet, og styrker følelsen av tilhørighet. Forskning viser tydelig at natur og sosial aktivitet har positiv effekt på den fysiske og psykiske helsa vår. God psykisk helse handler om å ta vare på seg selv og hverandre ved å være aktiv, gjøre ting sammen og fylle dagene med mening.

Friluftsrådets 7 tips for god fysisk og psykisk form

- 📵 Legg oftere bort skjermen
Kom deg ut og nyt naturen!
- 🧑‍🦶 Gå oftere tur – gjerne sammen med noen!
Lag faste avtaler, det forplikter og hjelper deg ut selv når været er dårlig.
- 🗨️ Delta på Stikk UT!
Det er gratis og motiverende!
- 📖 Utforsk nærmiljøet ditt
Oppdag nye steder der du bor.
- 🌸 Prøv nye ting – lær noe nytt
Lær navn på fugler, sov ute eller ta et bad!
- 🤝 Delta i fellesskapet
Bli med i klubber, lag eller organisasjoner som fremmer friluftsliv.
- 😊 Si mer “hei” – og smil til andre
Små gester skaper varme og samhold.

Små grep kan gi stor effekt – spesielt når de gjøres jevnlig!

ABC for god psykisk helse er en nasjonal folehelsekampanje, ABC står for: **Act** – gjør noe aktivt, **Belong** – gjør noe sammen, **Commit** – gjør noe meningsfullt.

I 2026 skal friluftsrådet være pilot og ambassadør for **ABC for god psykisk helse** i sine 13 medlemskommuner.



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJER NOKO MEININGSFULLT