



Foto: Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal

## Aktiv på dagtid

Molde kommune

Turplan 2026

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. Det er bare å møte opp på turstart.

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.

**Målet vårt er å gå samlet på tur og ta matpausen sammen.** Dersom du lurer på hvor utfordrende en tur er, ta kontakt med turlleder. Se informasjon om stien/turveien i turbeskrivelsene. Vi har frivillige turledere i tillegg til turledere fra Friluftsrådet. NB! Det er ikke tillatt å ta med hund på våre turer.



Det er som regel tre turledere med på hver tur. NB! Når en deltager forlater gruppen så må man si fra til en turlleder. 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 Liv Synnøve Hoel, tlf.93685408, så finner vi en løsning.

### Oppmøte

Ved turmål som starter ved Hatlelitunnellen og ellers i «bykjernen» er det oppmøte **kl.10.30**. Vi er tilbake ved turstart til ca. kl. 14.00. På turer som er utenfor bykjernen legges det opp til samkjøring med oppmøte ved Treffhuset. Oversikt i turplan. En god skikk er å gi sjåføren 50kr til bensin. (Gjelder både til sjåfører for private biler og friluftsrådets bil)

### 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. Ta gjerne med gåstaver.

# Turplan 2026

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

Vi har laget forslag til turmål, men det kan bli endringer underveis f.eks. på grunn av snøfall i april. Vi kan ha ulike tema på noen av turene i løpet av sesongen som mat på bål, «kart og kompass», fiske og «Allemannsretten». Kom gjerne med ønsker!

Dato	Sted	Oppmøte	TID
16.mars 	<b>Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka</b> Vi starter turen på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og går sørover på gangvei og gjennom Romsdalsmuseet og går en rundtur ved Chateauet og Reknesparken. Vi går tilbake til gapahuken ved Holmarka der vi tar matpause. <b>Noen bratte partier i turløypa.</b> Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram og sporløs ferdsel under matpausen. <b>Utlevering av turprogram</b>	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.mars 	<b>Retiro og Katthola</b> Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved bådhavna, inn i Retiroskogen mot Lubbenes kunstgressbane og videre opp mot Bergmo ungdomsskole og forbi omsorgssenteret og vi følger veien til Katthola. Turen går til benken helt øst ved Stikk UT!-posten og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. <b>Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.</b>	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring <b>50 kr til sjåfør</b>  Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro bade plass	10.30
30.mars 6.april	<b>påske- ingen tur</b>		
13.april 	<b>Julneset via Stormyra</b> Turen starter ved den nye turparkeringen og går på gruset tursti til Stormyra og til krysset ved toalettbygningen. Videre går turen ut på selve Julneset ved Stikk UT!-turmålet med matpause ved benkene der. Retur tilbake til toalettbygningen og skogsbilveien til parkeringen. <b>Noe småkupert med noen bakker i starten på turen til Stormyra. Gruset tursti og skogsbilveg.</b>	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring <b>50 kr til sjåfør</b>	10.30
20.april	<b>Påskeliljemarka på Gossen</b> Turen starter ved fergekaia i Aukra, vi følger gangveien til kirka og ser på påskeliljemarka. <b>Turen går videre inn i Aukraskogen på stort sett flat gruset turvei/sti</b> og til gapahuken for en felles matpause. Retur samme vei. Vi kjører til Hollingsholm fergekai og parkerer bilene der og går på ferga.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring <b>50 kr til sjåfør</b> Ferge 11.15 Retur 14.00 eller 14.30	10.30
27.april	<b>Skippertaket ved Inntaksdammen</b> Turen starter ved parkeringen fra Grua og følger lysløypa til første kryss, ta til høyre forbi Nonsmyra og følger tursti/vei til Inntaksdammen der vi tar matpause på Skippertaket. Retur går opp vardevegen til Damefallet og tar til venstre i krysset der og følger lysløypa tilbake til parkeringen. <b>Noe kupert og stigninger på gruset turvei/bilvei.</b>	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
4. mai 	<b>Storlihytta via Damefallet</b> Vi starter turen fra Grua og følger lysløypa til Damefallet. Der går vi vardevegen og halveis til Varden tar vi av til venstre ned mot Storlihytta der vi tar felles matpause. <b>Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei.</b> Samme vei tilbake	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

<b>11.mai</b> <b>Stikk UT!</b>	<b>Elvastien i Batnfjorden</b> Turen starter ved parkeringsplassen ved kommunehuset, til venstre for gamlebrua følger vi gruset turvei og delvis gruset sti. Etter ca 2 km kommer vi til en rampe der Stikk UT!-turmålet står. Turen går videre på tursti til en rasteplass på andre siden av elva, der tar vi matpausen. Turen fortsetter på turstien helt rundt tilbake til parkeringen. <b>Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.</b>	<b>P-plassen ved Treffhuset for samkjøring.</b>  <b>50 kr til sjåfør</b>	<b>10.30</b>
<b>18.mai</b> <b>Stikk UT!</b>	<b>Midtveishuken via Damvokterhytta ved Øverlandsvatnet</b> Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og videre til Midtveishuken. Der blir det matpause. <b>Noe kupert og slake motbakker på gruset sti/turvei. Retur samme vei</b>	<b>P-plassen ved Hatlelitunnelen</b>	<b>10.30</b>
<b>25.mai</b>	<b>2.pinsedag – ingen tur</b>		
<b>1.juni</b> <b>Stikk UT!</b>	<b>Vikvatnet på Skåla</b> Turen starter på parkeringsplassen ved Bergsvikveien 1 km fra tidligere Nesjestranda v.g.s. Vi følger gruset skogsvilvei frem til Vikvatnet. Der tar vi matpause, der er det rastebenker, gapahuk og brygge. Fint å ta en dukkert for de som vil det. <b>Turen er lett å gå på fast underlag og er ca 1,6 km en vei.</b>	<b>P-plassen ved Treffhuset for samkjøring.</b>  <b>50 kr til sjåfør</b>	<b>10.30</b>
<b>8.juni</b> <b>Stikk UT!</b>	<b>Liavegen fra Grua</b> Turen starter ved turparkeringen ved Hatlelitunnelen og vi går første del av turvegen mot Storlihytta og tar til venstre i første kryss og går Liavegen. Felles matpause ved Stikk UT! -posten. <b>Turen er lett å gå på gruslagt sti og gruslagt skogsvei. Det er noen bratte bakker og småkupert.0</b>	<b>P-plassen ved Hatlelitunnelen</b>	<b>10.30</b>
<b>15.juni</b> <b>Stikk UT!</b>	<b>Sommeravslutning -tur og omvisning på Kvernes gamle bygdemuseum i Averøy</b> Mer informasjon kommer	<b>Buss-holdeplassen</b>	<b>09.30</b>

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

Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal, Liv Synnøve Hoel Tlf: 93 68 54 08 [Liv@friluftsråd.no](mailto:Liv@friluftsråd.no)

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

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

Frivillig turlleder	Telefonnummer
Linnea Løkhaug	952 72 324
Anita Askeland	924 34 035
Katrine Vestad	993 55 811
Inger Vestad	952 62 971
Merethe Karin Berg	996 90 873
Eli Birkeland Fredly	958 56 677
Grete Glomnes Borge-Olsen	926 39 221



Aktiv på dagtid 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