



Aktiv på
dagtid
Molde kommune
Turplan 2025



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 turmål, og vi ønsker **Stikk UT!** 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 turleder. 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 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 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 kan være 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 Høst 2025

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», fisking og «Allemannsretten». Kom gjerne med ønsker!

Dato	Sted	Oppmøte	TID
11.aug Stikk UT!	Skihytta via Damefallet Vi starter turen fra Grua og følger lysløypa til Damefallet. Vi følger stien videre mot Skihytta og i første kryss etter brua tar vi til venstre og følger lysløypa helt opp til Skihytta. Der tar vi felles matpause og retur samme vei. Turen går på gruset tursti/vei og det er varierende stigning stort sett hele stien, en brattere stigning rett før skihytta.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
18.aug	Damvokterhytta ved Øverlandsvatnet 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. Der blir det matpause. Noe kupert og slake motbakker på gruset sti/turvei. Retur samme vei.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
25.aug	Jettegrytene på Tornes Turen starter på turparkeringen i Sandvika og er en kort tur. Vi utforsker områder og ser på jettegryter, rullesteinsstrender og rare former på fjellet, som er dannet gjennom titusener av år. Anbefaler vanntett fottøy.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
1.sept Stikk UT!	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjemnes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdssetra og frem til Stikk UT!-posten ved Silsetvatnet, en gruppe går på sti i slak stigning opp til Tovarden, en gruppe går samme vei tilbake og ned til Silsethytta og tar matpause der.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	09.30
8.sept Stikk UT!	Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei med slak stigning frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur sammen til gapahuken!	 P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
15.sept Stikk UT!	Moldevatnet fra Jens Gurulia Turen starter på gruset turvei mot Øverlandsvatnet, vi går til høyre før vatnet og passerer Damvokterhytta. Ved Moldegårstølen tar vi til høyre rett etter og går Moldedalen. Det er en bratt bakke på gruset sti rett før Moldevannet. Her tar vi matpause og samme vei tilbake.	Jens Gurulia turparkering	10.30
22.sept Stikk UT!	Opdølselva fra Skjevik Turen starter ved klubbhuset til IL Hjelset-Fram og går i lysløypa først, så over på delvis tursti, gangvei og fin sti til sjøen vest for sykehuset. Matpause ved fotballbanen. Så videre på sti på sørsiden av sykehuset til gangvei og lysløypa tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
29.sept	Keivevatnet Turen starter ved parkeringen ved Kleivevatnet og går halvveis rundt vannet, vi går til Stikk UT!-posten og retur rundt vatnet. Matpause ved de fine benkene og	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring.	10.30

	gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	50 kr til sjåfør	
6.okt Stikk UT!	På tur med Moldemarkas venner – Turen starter i Jens Gurulia med omvisning i byggene til Moldemarkas venner. Turen går til Moldegårdsstølen på gruset turvei, noe småkupert. Det blir bålkos og matpause ved Moldegårdsstølen. Samme turvei tilbake.  Moldemarkas venner	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeringen ved Julshavna gapahuk, vi går kyststien til fyret og tilbake samme vei. Gruset tursti. Stort sett flatt terreng men noe kupert, liten bakke mot fyret.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
20.okt Stikk UT!	Liavegen fra Grua 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. Turen er lett å gå på gruslagt sti og gruslagt skogsvei. Det er noen bratte bakker og småkupert.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
27.okt Stikk UT!	Folkestien på Nesje En fin og lett tur på god turvei. Siste lille stykke fram til gapahuken går på smalere sti. Det er satt opp flere benker en kan kvile på underveis. Matpausen tar vi i gapahuken. Parkering på østsiden av riksvei 64 rett før butikken på Nesjestranda. Turvei/sti i slakt terreng.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
3.nov	Avslutning på Skaret, tur rundt Skarvatnet og samling i lokalene til Jeger og Fisk etterpå- Påmelding kommer.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring.	10.30

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.

Turledere

Frivillige:

Linnea Løkhaug tlf. 95272324
Anita Askeland tlf. 92434035
Katrine Vestad tlf. 99355811
Inger Vestad tlf. 95262971
Merethe Karin Berg tlf. 99690873
Eli Birkeland Fredly
Grete Glomnes Borge-Olsen
Synnøve Haga

Ansatte: Liv Synnøve Hoel, Friluftsrådet
Nordmøre og Romsdal
Runhild Hauffen, Frisklivssentralen i
Molde kommune
Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og
Romsdal





Miljø-
direktoratet

Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet

