



Turplan
2025



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 og vi ønsker trivsel og gode turopplevelser for alle. Freimarkas venner er medarrangør på 4 turer. 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 Mona Molund, tlf. 90019111 eller Liv Synnøve Hoel, tlf.93685408, så finner vi en løsning.

Oppmøte

Det er oppmøte **kl.11.00**. Turstartene ruller på Prestmyra, Dunkarsundet og ved Gravstedet på Kirklandet. På ønsketurene avtales oppmøtested.

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 2025

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, Freimarkas venner, samt under «det skjer» i Tidens Krav.

Dato	Sted	Oppmøte	TID
27.feb	Kick-off Friluftslivets år og Stikk UT! Sammen Friluftsrådet, Friskliv og Mestring, Freimarkas Venner og Biblioteket i Kristiansund inviterer til bålkos i Klubba	P-plassen ved Kirklandet gravlund	12-14
27.mars	Båltur til Lasken med Friskliv og mestring og Kristiansund bibliotek	Dunkarsundet	12.00
24.april	Båltur til Vanndamman med Friskliv og mestring og Kristiansund bibliotek	Bestemors hage	12.00
7.mai Stikk UT!	Utsikten/Brattåsskaret – båltur med Freimarkas venner	Prestmyra	11.00
14.mai Stikk UT!	Klubba og Varden	P-plassen ved Kirklandet gravlund	11.00
21.ma Stikk UT!	Rundtur Lasken	Dunkarsundet	11.00
28.mai Stikk UT!	Utsikten/Brattåsskaret	Prestmyra	11.00
4.juni Stikk UT!	Setervatnet – båltur med Freimarkas venner	Rabben, Ørnvika Vest	11.00
11.juni Stikk UT!	Klubba og Varden	P-plassen ved Kirklandet gravlund	11.00
18.juni	Deltagerne velger ut turmål	?	11.00
25.juni Stikk UT!	Rundtur Lasken	Dunkarsundet	11.00
2.juli Stikk UT!	Kjerringvatnet – båltur med Freimarkas venner	Trafokiosken, Rensvik(ved Kvalvågveien)	11.00
16.juli Stikk UT!	Utsikten/Brattåsskaret	Prestmyra	11.00
30.juli	Deltagerne velger ut turmål	?	11.00
6.aug Stikk UT!	Klubba og Varden	P-plassen ved Kirklandet gravlund	11.00
13.aug Stikk UT!	Freivatnet – båltur med Freimarkas venner	Prestmyra	11.00

20.aug Stikk UT!	Rundtur til Lasken	Dunkarsundet	11.00
27.aug	Deltagerne velger ut turmål	??	11.00
3.sept Stikk UT!	Utsikten/Brattåsskaret	Prestmyra	11.00
10.sept	En tur med kultur i friluftslivets uke – mer informasjon kommer	??	??
17.sept Stikk UT!	Klubba og Varden	P-plassen ved Kirklandet gravlund	11.00
24.sept Stikk UT!	Rundtur til Lasken	Dunkarsundet	11.00
1.okt Stikk UT!	Utsikten/Brattåsskaret Avslutning- mer informasjon kommer	Prestmyra	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:

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, Ragnhild Mikalsen, Anne Uran, Lisbet Hultgreen og Bjørn E. Hultgreen. (Kirstin Mjønes)
Freimarkas venner



Miljø-
direktoratet

Turtilbudet er støttet av
Miljødirektoratet