



## Aktiv på dagtid Molde kommune Vår 2024

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 turlledere i tillegg til turlledere fra Friluftsrådet.



Det er som regel to turlledere 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 turlledere 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

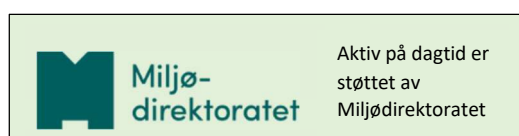
Ved turmål som starter ved Hatlelitunnellen og ellers i «bykjernen» er det oppmøte **kl.10.30**. Vi er tilbake ved turstart til ca. kl. 14.00. På turer som er utenfor bykjernen legges det opp til samkjøring med oppmøte ved Treffhuset. Oversikt i turplan. En god skikk kan være å gi sjåføren 50kr til bensin. (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 vår 2024

**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
8.april	<b>Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka</b> Vi starter turen på parkeringsplassen ved Hatlelitunnellen og går sørover på gangvei mot 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. (Utlevering av turprogram) <b>Turledere: Liv Synnøve, Inger, Linnea, Katrine, Anita og Merethe.</b>	P-plassen ved Hatlelitunnellen	10.30
15.april	<b>Retiro og Katthola</b> Turen starter på turparkeringen Retiro, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, inn i Retiroskogen motopp Lubbenes kunstgressbane og videre opp mot Bergmo ungdomsskole og videre forbi omsorgssenteret og vi følger veien til Katthola. Turen går til benken helt øst 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> <b>Turledere: Anita, Merethe, Inger.</b>	P-plassen ved Nøisomhed renseanlegg	10.30
22.april	<b>Varden via Damefallet</b> Turen starter med parkeringsplassen ved Hatlelitunnellen, tar av til høyre i grua og følger lysløypa til Damefallet. Her tar vi til venstre og følger veien opp til Varden. Matpause ved gamle vardehytta og retur samme vei. <b>Gruset turvei hele turen og en del stigninger opp til Varden.</b> <b>Turledere: Merethe, Linnea, Katrine, Inger.</b>	P-plassen ved Hatlelitunnellen	10.30
29.april	<b>Kringstadsetra</b> Vi krysser veien til skogsvegen. Turen starter med to bratte bakker. Der vegen flater ut, fortsett vi rett fram i krysset på flaten (ikke ta til høyre mot Kringstadnakken). Vi følger vegen videre helt til vi kommer fram til Kringstadsetra. Matpause ved rastebenkene som Moldemarkas venner har satt opp, med mulighet for å fyre opp bål i grua. <b>Skogsvei med to bratte bakker i starten.</b> <b>Turledere: Merethe, Inger, Linnea, Katarine</b>	P-plassen på nedsiden av riksveg 662 merket parkering.	10.30
6.mai <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>Turledere: Merethe, Inger, Liv</b>	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring  50 kr til sjåfør	10.00
13.mai <b>Stikk UT!</b>	<b>Skihytta via Damefallet</b> 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.	P-plassen ved Hatlelitunnellen	10.30

	<b>Turen går på gruset tursti/vei og det er varierende stigning stort sett hele stien, en brattere stigning rett før skihytta.</b> Turledere: Merethe, Inger, Katrine.		
<b>20.mai</b>	<b>Helligdag – ingen tur</b>		
<b>27.mai</b> <b>Stikk UT!</b>	<b>Julneset – via Stormyra</b> Turen starter ved parkeringsplassen helt øst. Vi går den nye tilrettlagte turstien vestover og ender ved toalettbygget og går videre ned til Hannibaldbukta for matpause. Retur langs gruset turvei til parkeringen. <b>Noe kupert, men stort sett flat gruset turvei/tursti. Bratt bakke ned mot Hannibaldbukta.</b> Turledere: Mertehe, Linnea, Katrine, Inger.	<b>Ny P-plass øst på Julneset</b>	<b>10.30</b>
<b>3.juni</b> <b>Stikk UT!</b>	<b>Moldegårdstølen -rundtur via Øverlandsvannet</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. Videre til Moldegårdstølen for felles matpause. Retur ned Moldedalen, Inntaksdammen og til parkeringen. <b>Noe kupert og slake motbakker på gruset sti/turvei.</b> Turledere: Merethe, Inger, Linnea.	<b>P-plassen ved Hatlelitunnelen</b>	<b>10.30</b>
<b>10.juni</b> <b>Stikk UT!</b>	<b>Midsund-to turvalg:</b> 1. Kumlokket, Midsundtrappa 2. Sandan kyststi. <b>Mer informasjon kommer.</b>  Turledere: Anita, Liv, Katrine, Linnea, Merethe, Inger.	<b>P-plassen ved Treffhuset for samkjøring.</b>  <b>50 kr til sjåfør</b>  <b>Ferge er gratis.</b>	<b>09.00</b> <b>avreise</b>  <b>Ferge 09.30. fra Mordals-vågen</b>
<b>17.juni</b> <b>Stikk UT!</b>	<b>Årøhuken</b> Turen starter på asfalt ved Akerhallen opp en lang bakke på gangvei. Vi passerer bommen mot gamle Årødalsvei og tar første vei til høyre mot Årøhuken i ca 1,2 km, og tar av til venstre opp en bratt stigning til Årøhuken. Vi tar felles matpause der og det er retur samme vei. <b>Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.</b> Turledere: Anita, Merethe, Inger og Katrine.	<b>P-plassen ved Akerhallen</b>	<b>10.30</b>
<b>24.juni</b> <b>Stikk UT!</b>	<b>Sommeravslutning Hjertøya</b> <b>Mer informasjon kommer.</b> Rundtur via Vestbukta. Turledere: Anita, Linnea, Katrine, Inger, Merethe og Liv.		

#### 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.

#### Turledere

Frivillige:

**Linnea Løkhaug** tlf.95272324

**Anita Askeland** tlf.92434035

**Katrine Vestad** tlf.99355811

**Inger Vestad** tlf.95262971

**Merethe Karin Berg** tlf.99690873

**Ansatte: Liv Synnøve Hoel**, Friluftsrådet

Nordmøre og Romsdal

**Runhild Hauffen**, Frisklivssentralen i

Molde kommune

**Kristian Kallmyr Lerheim**, Norges

Jeger og Fiskeforbund

Møre og Romsdal

