



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtestedet kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringsplassen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtestedet kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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 Storihiytta 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtestedet kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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 Storihiytta 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken Turen starter på asfalt ved Akerhallen opp en lang bakke på gangvei. Vi passerer bommen mot gamle Årødsalsvei 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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 Storihiytta 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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 Storihiytta 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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 Storihiytta 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken Turen starter på asfalt ved Akerhallen opp en lang bakke på gangvei. Vi passerer bommen mot gamle Årødsalsvei 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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 Storihiytta 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjemnes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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 Storihiytta 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtestedet kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjemnes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjemnes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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 Storihiytta 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtestedet kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtestedet kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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 Storihiytta 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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 Storihiytta 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringsplassen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høgshaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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 Storihiytta 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringsplassen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken Turen starter på asfalt ved Akerhallen opp en lang bakke på gangvei. Vi passerer bommen mot gamle Årødalveien 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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 Storihiytta 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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 Storihiytta 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjemnes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringsplassen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken Turen starter på asfalt ved Akerhallen opp en lang bakke på gangvei. Vi passerer bommen mot gamle Årødalveien 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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 Storihiytta 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringsplassen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken Turen starter på asfalt ved Akerhallen opp en lang bakke på gangvei. Vi passerer bommen mot gamle Årødalssveien 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjemnes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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 Storihiytta 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken Turen starter på asfalt ved Akerhallen opp en lang bakke på gangvei. Vi passerer bommen mot gamle Årødsalsvei 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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 Storihiytta 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringsplassen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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 Storihiytta 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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 Storihiytta 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høgshaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken Turen starter på asfalt ved Akerhallen opp en lang bakke på gangvei. Vi passerer bommen mot gamle Årødsalsvei 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringsplassen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringsplassen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken Turen starter på asfalt ved Akerhallen opp en lang bakke på gangvei. Vi passerer bommen mot gamle Årødalveien 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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 Storihiytta 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet



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

Dato	Sted	Oppmøte	TID
31.mars Stikk UT!	Rundtur Romsdalsmuseet, Reknesparken, parken ved Chateauet og Holmarka 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. Noen bratte partier i turløypa. Informasjon om Aktiv på dagtid og vårens turprogram, Friluftslivets år og sporløs ferdsel under matpausen. Utlevering av turprogram	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
7.april Stikk UT!	Retiro og Katthola Turen starter på turparkeringen på Retiro og går ut på moloen, vi går vestover og krysser veien på overgangsfeltet ved båthavna, 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 og returnerer til Katthola rastebenker for matpause. Retur ned til parkeringen samme vei som opp. Turen går delvis på asfalt, gruslagt turvei og sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på P-plassen ved Retiro badeplass	10.30
14. og 21.april	påske– ingen tur		
28.april	Elvastien i Batnfjorden 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. Noe småkupert, men stort sett flatt på gruset vei/sti.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør	10.30
5.mai Stikk UT!	Årøhuken 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. Asfalt, gruset turvei/sti, stigning med en bratt bakke på slutten mot gapahuken.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring 50 kr til sjåfør Kan også møte direkte på parkeringsplassen ved Akerhallen	10.30
12.mai Stikk UT!	Tornes tursti Turen starter ved parkeringen ved tornes bensinstasjon og går landbruksvegen Grisholvegen i 2 km. Ved enden av vegen går turstien videre på gruset tursti til høgre over myrene og mot Storholen der vi tar matpause ved benkene. Videre over Høggaugen/Bestefarfjellet og ned til Tornes igjen. Turen går i fint og variert terreng på tursti og gruset veg, samt gangvei. Noe kupert.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring	10.30
19. mai Stikk UT!	Midtveishuken fra Grua og møte med Moldemarkas venner Turen starter på parkeringsplassen ved Hatlelitunnelen og i Grua tar vi til høyre oppover lysløypa, videre til høyre og	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30

	<p>følger lysløypa til Inntaksdammen. Vi tar til høyre og følger lysløype og tar av rett før brua og går på Elsestien til Damvokterhytta og går nordsiden av Øverlandsvatnet til Midtveishuken. Gruset turvei og sti hele veien. Moldemarkas venner sitter klar med bål og varm svartkjele når vi kommer. De lager kaffe og prater om Midtveishuken og området. Retur samme vei.</p> 		
26.mai 	Skogsbilvei Lønset - Mjelve Vi utforsker den nye skogsbilveien fra Lønset mot Hjelsety. Turen starter fra en ny turparkering i starten på nyveien og går på fin og brei skogsbilvei, slake stigninger men ingen bratte . Vi går til Stikk UT-posten og tilbake samme vei.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
2.juni 	Åndalssetra fra Aureosen Turen starter på turparkeringen ved Åndal i Aureosen. Det er en fin, lett tur langs en skogsvei fra Åndal i søre Fræna til Åndalssetra. Jamn stigning hele veien, men lett å gå . På Åndalssetra er det bygget en rommelig gapahuk med bord, der tar vi matpause. Samme vei tilbake.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
9.juni	2.pinsedag – ingen tur		
16.juni 	Storlihytta via Damefallet 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. Jevn stigning hele veien på bred turvei/bilvei . Samme vei tilbake.	P-plassen ved Hatlelitunnelen	10.30
23.juni 	Sommeravslutning – vi drar til Eikesdalen og går til Mardalsfossen . Det blir felles skyssordning. Mer informasjon om turen og påmelding kommer.	Oppmøtested kommer.	09.00
Sommerferie pause			
11.aug 	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	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
25.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
1.sept 	To-valg, en lett tur og en mer krevende Tovarden og Silsetvatnet i Gjernes Vi starter på samme setervei fra parkeringen ved Indergårdsetra 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!	Tur med kultur – Halåsetra Turen starter fra parkeringa på Halåsen og går på bred gruset turvei frem til gapahuken og Stikk UT!-posten. Vi feirer friluftslivets uke med tur til gapahuken. Her blir det høytlesing av dikt/fortelling og noe godt til kaffen.	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 Moldegårdsstølen 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!	Opdøselva 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 rundt vannet. Matpause ved de fine benkene og gapahukene ved parkeringen. Slakt terreng og gruset tursti/vei hele turen.	P-plassen ved Treffhuset for samkjøring. 50 kr til sjåfør	10.30
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. 	Jens Gurulia turparkering	10.30
13.okt Stikk UT!	Nordneset kyststi Turen starter på turparkeirngen ved Farstadsanden og ned til stranda. Vi går langs stranda og så over på gruset tursti frem til fyret der vi tar matpause. Samme vei tilbake. Stort sett flatt terreng, 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 Storihiytta 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, Frisklivsentralen i
Molde kommune

Kristian Kallmyr Lerheim, Norges
Jeger og Fiskeforbund Møre og

Romsdal



Aktiv på dagtid er
støttet av
Miljødirektoratet