



Turplan
2024

Stikk UT! Sammen med Friskliv og mestring i Kristiansund

Hver torsdag kan du være med Stikk UT! Sammen i Kristiansund. Tilbudet er gratis og er et samarbeid mellom Friskliv og mestring i Kristiansund og Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal. Turene har en samlet varighet på ca. 2 timer, med en liten matpause underveis. Det er bare å møte opp på turstart.

Vi har valgt ut turmål som de aller fleste kan være med på, mange til **Stikk UT!** turmål, og vi ønsker trivsel og gode turopplevelser for alle. Dersom du lurer på hvor utfordrende en tur er, ta kontakt med Liv Synnøve Hoel, 93685408. Se informasjon om stien/turveien i turbeskrivelsene.

Det er som regel to turledere med på hver tur. NB! Når en deltager forlater gruppen så må man si fra til en turleder. Du er med på tur på eget ansvar og ta forbehold med hensyn til egen helse. Hvis du tenker at turen er for vanskelig å gjennomføre på egenhånd anbefaler vi at du tar med en egen ledsager. Våre turledere har ansvar for hele gruppen og det er vanskelig å ledsage kun en person på hele turen. Er du usikker, ta kontakt med Mona Molund, tlf. 90019111 eller Liv Synnøve Hoel, tlf.93685408, så finner vi en løsning.



Oppmøte

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

Klær/Fottøy

Vi går uansett vær, så velg klær etter vær og godt fottøy. Solide joggesko/tursko som sitter godt på foten og tåler litt fukt (Goretex).

I sekken

Vi anbefaler at du i tursekken har med matpakke, noe å drikke, gjerne kaffe/te, et lite sitteunderlag og en ekstra varm genser i ull/fleece til pausen.

Turplan 2024

Kom med ønsker for turmål på dagene der dere deltagerne bestemmer! De turene som blir valgt blir publisert på facebook, Storhaugen Helsehus og hjemmesiden Kristiansund kommune, Friskliv og mestring samt under «det skjer» i Tidens Krav.

Dato	Sted	Oppmøte	TID
2.mai Stikk UT!	Rundtur til Lasken Turledere: Kirstin Mjønes, Turid Havneraas, Ragnhild Mikalsen, Liv Kvarsvik, Marit Jacobsen og Thorolf Hjelkrem	Dunkarsundet	11.00
9.mai	Helligdag-ingen tur		
16.mai Stikk UT!	Klubba og Varden Turledere: Kirstin Mjønes, Turid Havneraas, Ragnhild Mikalsen, Liv Kvarsvik, Marit Jacobsen og Thorolf Hjelkrem	P-plassen ved Kirklandet gravlund	11.00
23.mai Stikk UT!	Utsikten Turledere: Kirstin Mjønes, Turid Havneraas, Ragnhild Mikalsen, Liv Kvarsvik, Marit Jacobsen og Thorolf Hjelkrem	Prestmyra	11.00
30.mai	Deltagerne velger ut turmål Turleder: Kirstin Mjønes, Turid Havneraas, Ragnhild Mikalsen, Liv Kvarsvik, Marit Jacobsen og Thorolf Hjelkrem	?	11.00
6.juni Stikk UT!	Rundtur til Lasken Turledere: Kirstin Mjønes, Turid Havneraas, Ragnhild Mikalsen, Liv Kvarsvik, Marit Jacobsen og Thorolf Hjelkrem	Dunkarsundet	11.00
13.juni Stikk UT!	Klubba og Varden Turledere: Kirstin Mjønes, Turid Havneraas, Ragnhild Mikalsen, Liv Kvarsvik, Marit Jacobsen og Thorolf Hjelkrem	P-plassen ved Kirklandet gravlund	11.00
20.juni Stikk UT!	Utsikten Turledere: Kirstin Mjønes, Turid Havneraas, Liv Kvarsvik, Marit Jacobsen og Thorolf Hjelkrem	Prestmyra	11.00
27.juni	Deltagerne velger ut turmål Turledere: Kirstin Mjønes, Turid Havneraas, Liv Kvarsvik, Marit Jacobsen og Thorolf Hjelkrem	?	11.00
11.juli Stikk UT!	Rundtur til Lasken Turledere: Kirstin Mjønes, Turid Havneraas, Ragnhild Mikalsen, Liv Kvarsvik, Marit Jacobsen og Thorolf Hjelkrem	Dunkarsundet	11.00
25.juli Stikk UT!	Klubba og Varden Turledere: Kirstin Mjønes, Turid Havneraas, Ragnhild Mikalsen, Liv Kvarsvik, Marit Jacobsen og Thorolf Hjelkrem	P-plassen ved Kirklandet gravlund	11.00
1.aug Stikk UT!	Utsikten Turledere: Kirstin Mjønes, Turid Havneraas, Ragnhild Mikalsen, Liv Kvarsvik, Marit Jacobsen og Thorolf Hjelkrem	Prestmyra	???
8.aug Stikk UT!	Deltagerne velger ut turmål Turledere: Kirstin Mjønes, Turid Havneraas, Ragnhild Mikalsen, Liv Kvarsvik, Marit Jacobsen og Thorolf Hjelkrem	?	11.00

15.aug Stikk UT!	Rundtur til Lasken Turledere: Kirstin Mjønes, Turid Havneraas, Liv Kvarsvik, Marit Jacobsen og Thorolf Hjelkrem	Dunkarsundet	11.00
22.aug Stikk UT!	Hålassetra på Eide- en tur med kultur Mer informasjon kommer Turledere: Liv Synnøve Hoel, Mona Holund, Kirstin Mjønes, Turid Havneraas, Ragnhild Mikalsen, Liv Kvarsvik, Marit Jacobsen og Thorolf Hjelkrem	Samkjøring	?
29.aug Stikk UT!	Klubba og Varden Turledere: Kirstin Mjønes, Turid Havneraas, Ragnhild Mikalsen, Liv Kvarsvik, Marit Jacobsen og Thorolf Hjelkrem	P-plassen ved Kirklandet gravlund	11.00
5.sept Stikk UT!	Utsikten Turledere: Kirstin Mjønes, Turid Havneraas, Ragnhild Mikalsen, Liv Kvarsvik, Marit Jacobsen og Thorolf Hjelkrem	Prestmyra	11.00
12.sept	Deltagerne velger ut turmål Turledere: Kirstin Mjønes, Turid Havneraas, Ragnhild Mikalsen, Liv Kvarsvik, Marit Jacobsen og Thorolf Hjelkrem	?	11.00
19.sept Stikk UT!	Rundtur til Lasken Turledere: Kirstin Mjønes, Turid Havneraas, Ragnhild Mikalsen, Liv Kvarsvik, Marit Jacobsen og Thorolf Hjelkrem	Dunkarsundet	11.00
26.sept	Avslutning- mer informasjon kommer Turledere: Kirstin Mjønes, Turid Havneraas, Ragnhild Mikalsen, Liv Kvarsvik, Marit Jacobsen, Thorolf Hjelkrem, Liv Synnøve Hoel og Mona Molund.	?	11.00

Kontaktperson for spørsmål om turene og organisering:

Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal, **Liv Synnøve Hoel**, Liv@stikkut.no, tlf: 93 68 54 08.

Kontaktperson for spørsmål om organisering Friskliv og mestring:

Mona Molund, Mona.Molund@kristiansund.kommune.no, tlf: 90 01 91 11.

Turledere

Ansatte: **Mona Molund**, Friskliv og mestring Kristiansund kommune
Liv Synnøve Hoel, Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal

Frivillige turledere:

Kirstin Mjønes, Turid Havneraas, Ragnhild Mikalsen, Liv Kvarsvik, Marit Jacobsen og Thorolf Hjelkrem.

