

Naturlos

Urkegga og Slogen, frå Klokkaskollen. Foto: Oddbjørg Lid

Friluftsrådet vil takke lag og foreningar som har bidratt til årets brosjyre og som gjer ein kjempejobb med å tilrettelegge for lokal friluftaktivitet. Innsatsen de legg ned er uvurderleg. Ein stor takk også til ordførarar og medlemskommunar som har stelt i stand turarrangement.

Sjekk også Facebook-sida vår og heimesida www.friluftsradet.no, der vi informerer om turar og anna vi ikkje får med i brosjyrene.

Har de turar og arrangement på lur, som de vil ha med i neste års **Naturlos-kalender**, meld inn til hilde@friluftsradet.no



Sunnmøre friluftsråd
post@friluftsradet.no
Kongshaugstranda 105, 6037 Eidsnes

Økonimiske bidragsytarar

I denne brosjyra finn du turar og arrangement som foregår på Sunnmøre og Vestnes hausten 2022. Turane er organiserte vandringer eller arrangement i naturen under leiing av ein naturlos/guide, som vil formidle om ulike tema undervegs og sørge for at deltakarane ferdast trygt og finn fram på turen. Naturlosturane er for alle og er gratis.

Lokale lag, foreiningar og andre frivillege er arrangører for dei ulike tur-tilboda. Nokre ordførarar i kommunane stiller også som arrangør av nokre turar. Felles for arrangementa er at dei er åpne for alle – og gratis. Enkelte turar er også tilrettelagt for bestemte målgrupper og aktivitetar. Har du spørsmål knytt til turar, finn du kontakinformasjon til naturlos (turleiaren) for turen i informasjonsteksten. Enkelte av turane krev påmelding.



Utsikt mot Strandabø Skorpesundet. Foto: Lise Nymark Engelstad.

Bruksanvisning for Naturlos

Naturlosbrosjyra inneheld flest enkeltarrangement, men også nokre faste aktivitetar som blir gjennomført til bestemte tider over periodar. Vi har også teke med noko informasjon om eigenorganisert aktivitet.

Dei eigenorganiserte aktivitetane til friluftsrådet ligg først i kalenderen, deretter finn du dei faste aktivitetane, før enkeltarrangementa som er organisert etter månad og dato for gjennomføring.

Til kvar enkelt aktivitet finn du informasjon om stad for gjennomføring, tidspunkt, kontaktperson(ar), varigheit og vanskegrad. Enkelte aktivitetar kan mangle vesentleg informasjon, som eksakt tidspunkt for gjennomføring. Då er det viktig å bruke linken til nettsida til arrangøren for oppdateringar og nærare informasjon.

Haustens Naturlos kjem berre som digital utgåve. Friluftsrådet vil oppdatere kalenderen etter kvart som det kjem til eventuelle endringar, så sørg for at du til ei kvar tid har lasta ned den oppdaterte Naturlos-kalenderen frå heimesida vår, eller på kommunen si heimeside. Turane blir også lagt på Facebook- og Instagramsida til Sunnmøre friluftsråd gjennom heile hausten, i god tid før turane/arrangementa skjer.

Fotografar til framside: Oddbjørg Lid (bakgrunnsbilde frå Klokkskollen), Katrin Kvalsund Leine (turgåarar ved Fladalsvatnet i Ørsta), Solveig B. Tysnes (solnedgang frå Roppehornet) og Ingunn Kari Grindvik (sau på Klovsætra).

Allemannsretten

Allemannsretten er viktig for vårt friluftsliv. Den bestemmer retten vi har til å ferdast og opphalde oss i utmark heile året, og innmarka om vinteren.

Allemannsretten er ein gammal hevdvunnen rett for alle til å ferdast og opphalde seg på annan sin grunn på visse vilkår. Friluftslova kom i 1957 og lovfesta allemannsretten. Norge er blant få land som har denne retten lovfesta, og den er meir omfattende i Norge enn dei fleste andre land.

Målsetnad med lova er å verne naturgrunlaget til friluftslivet og sikre den allmenne retten til ferdast og opphald i naturen. Gjennom den lovfesta retten sikrar ein at alle får høve til å utøve friluftsliv som helsefremjande, trivselsskapande og miljøvenleg fritidsaktivitet. Naturlos er muleg, også takka vere allemannsretten. På grunn av denne kan vi ønske alle velkomne til mange slags turar i ein mangfaldig og spennande sunnmørsnatur.



Klovsetsætra. Foto: Borghild Eide.

Om Sunnmøre friluftsråd

Sunnmøre friluftsråd er eitt av 28 friluftsråd i Norge og er ein del av Friluftsrådene Landsforbund (FL).

Vi vart oppretta i 1974, den gongen som Friluftsrådet for Ålesund og omland, og skifta namn til Sunnmøre friluftsråd i 2015.

Vi er eit interkommunalt oppgåvefelleskap (KO) som er eigd av medlemskommunane våre. Frå 2022 er alle 13 kommunane på Sunnmøre, samt Vestnes, med i friluftsfamilien.

Friluftsrådet arbeider for eit naturvennleg, berekraftig og lite utstyrs-krevjande friluftsliv for alle. Folkehelse er fundamentet i alt vi gjer. Vi skal, i samarbeid med deltakarkommunane, andre offentlege styresmakter, organisasjonar og frivillige, fremje allsidig og miljøvennleg friluftsliv i regionen. Vi skal stimulere til friluftsliv til beste for trivsel og helse for alle og skape større forståing for nytten av friluftsliv.



Anne Berit Støyyva Emblem
Dagleg leiar



Christer Lundberg Nes
Fagleiar Aktivitet



Hilde Ellingsæter
Prosjektleiar
Stikk UT!, Naturmøteplass,
Naturlos



Inger Bakke
Prosjektleiar
Slå på ringen,
Friluftaktivitet innvandrarar



Pål Henry Høyberg
Leiar Drift og anlegg land



Malin Y. Giske
Bistår på tvers av alle prosjekt



4

Prosjektområde

Aktivitetsarbeid i skule og barnehage

- «Slå på ringen»/Leikepatruljen
- Kajakk i skulen/kajakknettverket
- Utandørs livredningsprøve
- Innvandrarsprosjektet «Naturen som eg er ein del av»
- Tilpassa kurs om læring i friluft
- Utstyrsbase med utlån av friluftsutstyr til skular og barnehagar

Aktivitetsarbeid i fritida

- StikkUT! sommar og vinter
- Naturmøteplassar
- Naturlos-avis
- Friluftsskular sommar og Kom UT i haustferien
- Padlekurs UNG
- Turkort-hefte/nettside med turskildring

Stiar, friluftsområde og planarbeid

- Bistå kommunane i kartlegging og prioritering av friluftslivets ferdsselsårer
- Bistå kommunane i sikring av friluftsområde og plan for utvikling/forvaltning av områda
- Vere eit kompetansesenter for alle innan tilrettelegging
- Skjøtsel og drift gjennom året i enkelte område i Ålesundsregionen

Skjærgårdstjenesten Møre og Romsdal

- Drift/tilrettelegging av sjøbaserte friluftsområde
- Bistand rydding av marint avfall
- Bistand til Statens Naturoppsyn

Marin forsøpling

- Rydd ytre kyst Ålesund og Giske
- Rydding av fjøra på Sunnmøre



Malin Therese Fiksdal
Fagleiar Marin forsøpling



Randi Kjørstad Hagerup
Prosjektkoordinator for Rydd ytre kyst 2021-2023 (midl.)



Torgeir Lausund Sund
Leiar Skjærgårdstjenesten M & R



Christian Ødegaard
Medarbeidar
Skjærgårdstjenesten M & R



5



Ekte naturglede. Foto: Christer Lundberg Nes

Kom UT! i haustferien

Sunnmøre friluftsråd inviterer til aktivitetsdagar i fem ulike medlemskommunar i haustferien. Tilbodet er gratis for barn og unge og til inviterte skulefritidsordningar. Bli med oss ut!

Taubruer, spikking, vikingleikar, vedhogging, rebusløp, matlagning på bål: Det er litt av det du kan vere med på når friluftsrådet inviterer barn og unge til Kom UT! i haustferien 10.–14. oktober. Detaljar om tid og stad blir publisert på heimesida til friluftsrådet og på Facebook når det nærmar seg!

Friluftslivets ferdsselsårer (stiar)

I 2019/2020 starta Klima- og miljødepartementet prosjektet Friluftslivets ferdsselsårer. Prosjektet skal fremje kommunane si kartfesting og planlegging av samanhengande nettverk av ferdsselsårer for friluftsliv, som grunnlag for vidare opparbeiding, skilting, merking, skjerming osv. Sunnmøre friluftsråd bistår kommunane med rådgjeving i dette prosjektet. Mange kommunar i fylket har tidlegare gjennomført kartlegging og verdsetting av friluftslivsområde (KVF), og har dermed eit godt grunnlag til å gå vidare med utarbeiding av planar for friluftslivet sine ferdsselsårer.

Gode kommunale planar for friluftslivets ferdsselsårer er med på å identifisere, ivareta og utvikle ferdsselsårene. Planane vil òg vere viktig kunnskap for å ivareta friluftsliv i anna arealplanlegging, og samtidig vere ein plan for korleis ferdsselsårene kan utviklast på ein berekraftig måte.

Fjord, Sykkylven og Ulstein har starta på prosjektet, medan Hareid, Volda, Giske og Ålesund har søkt om midlar for å bli med i prosjektet.



Innvandrarkvinner kløyver ved. Foto: Gyri Aure.

Integrering i friluft

Sunnmøre friluftsråd leiar integreringsprosjektet Naturen som eg er ein del av og tek med elevar frå fleire vaksenopplæringscenter ut av klasserommet. Prosjektet handlar om å dele enkle opplevingar ute i nærnaturen, få kjennskap til Allemannsretten og å få tid til å oppdage den norske naturen på sin eigen måte. Dei er ute i lag med oss gjennom heile året og lærer seg å vere trygg i ulike omgjevnader. Vi har utruleg mange fine opplevingar i lag i skogen, i fjøra, rundt bålet og på fjellet.



Prosjektleiar Inger Bakke med matlagning i det fri. Foto: Gyri Aure.

Stikk UT! - Landets beste turtrim

Stikk UT! er Norges største turtrim og hadde i fjor nesten 50.000 del-takarar som registrerte over 1,2 millionar turar i sommarsesongen. Dette utgjør 18 prosent av innbyggjarane i fylket; Stikk UT! har blitt det fremste folkehelseiltaket i regionen.

I sommarsesongen 2022 har Stikk UT! 502 turmål rundt om i heile Møre og Romsdal. 275 av dei er på Sunnmøre (i alle kommunar) og i Vestnes. Stikk UT! har turar i alle kategoriar, frå dei korte og enkle som er gradert med grøn turgåar, til blå som er litt meir krevjande og til dei raude som er krevjande. Nokre svarte som er rekna for ekstreme er også med. Dei fleste turane er grønne (121 stk), mange av dei er også trillevenlege både for barnevogn og rullestol.



Foto: Friluftsråda i Møre og Romsdal.

Målet med Stikk UT! er å motivere folk ut på tur. Turane finns i nær-området, men det kan også vere verdt å oppsøke nokre nye turmål i løpet av sesongen. Det er mange uoppdaga perler rundt om.

Stikk UT! har både sommar- og vintersesong. Sommarsesongen varer frå 1. mai – 31. oktober, og vintersesongen frå 15. desember – 2. påskedag.

I fjor vart Stikk UT!-appen lansert og vart raskt ein stor suksess. Her finn du oversikt over alle turar med turskildring og kart som viser både parkering og løype, turar i nærleiken, og oversikt over eigne registreringar. Om du ikkje alt har gjort det, anbefalar vi å laste ned appen som ein god turinspirator.

Vil du delta i Stikk UT! må du først opprette ein brukarprofil. Då kan du registrere Stikk UT!-turmåla du besøker digitalt på stikkut.no eller i appen.

Det er gratis å vere med - velkomen til å delta!

Saman på tur

«Sammen» er ein NY funksjon i Stikk UT!-appen. Her kan du sjølv ta initiativ til ein tur eller finne ein fellestur som andre har teke initiativ til.

Stikk UT! Sammen gjeld alle type turar, og kan brukast både av enkelt-personar, grupper og organisasjonar. Målet er at fleire av oss kan invitere andre med ut på tur, og samtidig ta ned terskelen for dei som enten ikkje har nokon å gå saman med, eller som av ulike årsaker ikkje kjem seg på dei ordinære Stikk UT!-turane.

Turen kan vere for ei lukka gruppe (til den som du sjølv veljer å invitere) eller open for alle til å stille på.

NB! Friluftsrådet har ikkje arrangøransvar ut over det å legge til rette i appen. Den som inviterer til tur har heller ikkje turleiaransvar utover det å oppgi tids- og oppmøtepunktet han/ho har tenkt å gå på tur.

Stikk UT! Sammen ser ein i menylinja nederst i appen.



Foto: Friluftsråda i Møre og Romsdal.

Turstifond til reparasjon av slitte stiar

Stikk UT! sin hovudsponsor Sparebanken Møre har i 2022 gått inn med 500.000 kroner til eit Stikk UT!-turstifond som skal bidra til reparasjon av slitasje og opprustning av stiar for gode turopplevingar i åra som kjem.

Turstiane som er med i Stikk UT! er tilrettelagt gjennom hundrevis av dugnadstimar, lagt ned av dei frivillege rundt i kommunane.

Stikk UT! sitt turstifond vil bidra til å halde kvaliteten på stiane oppe, og såleis gjere Stikk UT! meir berekraftig. Forhåpentlegvis vil det også gjere jobben til dei frivillege lettare, sidan vi no har ein stad vi kan hente pengar til utbetringar der det trengs.

Korleis fondet blir forvalta er så langt ikkje fastsett. Det kjem meir info om dette når det er klart.



Naturmøteplassen i Øygarden i Valldal opna i mai 2022. Foto: Kristi Linge Stakkestad.

Naturmøteplassar

Naturmøteplassen er eit lågterskel og uforpliktande tilbod til alle som har høve til å gå tur på dagtid, og som set pris på hyggelege møte med andre. Bålet brenn og kaffien er klar i eit fast tidsrom på ein fast stad ein bestemt dag kvar veke. Blide vertar tek hjarteleg imot alle som kjem, spanderer varm drikke og slår gjerne av ein prat.

Vi har god hjelp frå frivilligsentralane til å organisere og sette opp vakt-lister, der frivillige enkeltpersonar, lag og organisasjonar byter på å vere vertskap. Friluftsrådet dekkjer utgiftene til ved, kaffi, utstyr osv.

Naturmøteplassane motiverer folk til å kome seg ut på tur i friluft heile året, og nesten uansett vår. At så mange kjem kvar gong, betyr at dei i alle fall kjem over dørstokkmila ein dag i veka. Og sidan dei må gå eit stykke for å kome fram, er det grunn til å tru at forma blir betre også.

Så langt i 2022 bidreg Sunnmøre friluftsråd til seks Naturmøteplassar:

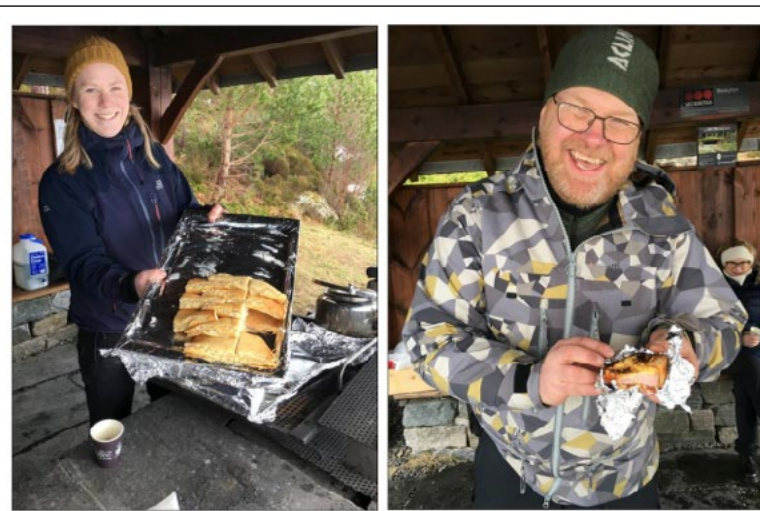
- Dam 2 på Aksla i Ålesund kommune (tysdagar kl. 12–14)
- Kaffivika i Sula kommune (tysdagar kl. 11–13)
- Kråkvika i Vestnes kommune (torsdagar kl. 12.30–14.30)
- Bugardsmyrane i Ulstein kommune (tysdagar kl. 12–14)
- Grindstova på Stafsethneset i Vegsund i Ålesund kommune (onsdagar 11.30–13.30).
- Øygarden i Valldal i Fjord kommune (tysdagar i partalsveker kl. 12–14).



Per Enge, Poul og Gunn Elisa Jensen er fast vertskap i Kråkvika på Vestnes. Foto: Sunnmøre friluftsråd.



Bugardsmyrane i Ulstein er ein populære Naturmøteplass. Foto: Inger Anne Dimmen.



På bilder Emilie Glas fra Frivilligsentralen og Nils Espen Lilleheim fra LHL. (Foto: Per Rich Hunstad)

Naturmøteplass med kaffe og godprat

Hver tirsdag er det mulig å få en prat og en kaffe i gapahuken på Aksla.

Tirsdag i forrige uke var det også sveler og ostemørbrød på menyen.

– Matservering er nok litt ekstraordinært, forteller Nils Espen Lilleheim.

Han er i gapahuken, på vegne av LHL Ålesund, Sula og Giske hver første tirsdag i måneden.

– Det er naturmøteplass ved dammene på byfjellet her hver tirsdag, året gjennom, forteller han.

Sunnmøre friluftsråd står bak Naturmøteplassen, og på Aksla er det Frivilligsentralen i Ålesund som står for det praktiske.

Det er flere slike naturmøteplasser i regionen vår: onsdager i Grindstova på Stafsethneset, torsdager i Kråkvika i Vestnes, og tirsdager i Kaffivika i Sula.

Også på Bugardsmyrane i Ulstein finnes det en slik naturmøteplass.

Naturmøteplassen er et lavterskel- og uforpliktende tilbud til alle som har anledning til å gå tur på dagtid, og som setter pris på et hyggelig møte med andre, heter det på nettsidene til Sunnmøre friluftsråd.

Kåre Stig Nøstdal
ksn@nyttiuka.no

Nytt i Uka 9. mars 2022

Turkortheftet

Dette heftet på 180 sider inneholder informasjon om over 60 fine nærturar i medlemskommunane til Friluftsrådet. I tillegg er det fullt av nyttige råd og tips.

Trykt hefte kan kjøpast i nettbutikken www.friluftsradet.no/nettbutikk eller lastast ned gratis frå nettsida www.friluftsradet.no/turtips. Her kan du også skrive ut enkeltturar.



Måndagsturar i regi av LHL Skodje/ Ørskog/Haram

Trimtur til Skålsvatnet

Dato: 1. august
Turomtale: Fin grusveg
Oppmøte: Parkeringsplassen Storsætra kl. 17.50. Samkøyring til Høgsætre/Botnen.

Trimtur til Ansok/Kleberg, Liabygda

Dato: 8. august
Turomtale: Litt bratt, men fin grusveg
Oppmøte: Ved gamle Liabygda Trevarefabrikk kl. 17.50.
 Felleskøyring frå Skodje IL sitt klubbhus kl. 17.00



Skodjestølen. Foto: Sunnmøre friluftsråd

Trimtur til Skodjestølen

Dato: 15. august. **Stikk UT!**
Turomtale: Fin grusveg, litt bratt siste delen.
Oppmøte: På parkeringsplassen straks før Fylling frå Skodje kl. 17.50.

Trimtur til Måslia / Syltesætra, Ørskogfjellet

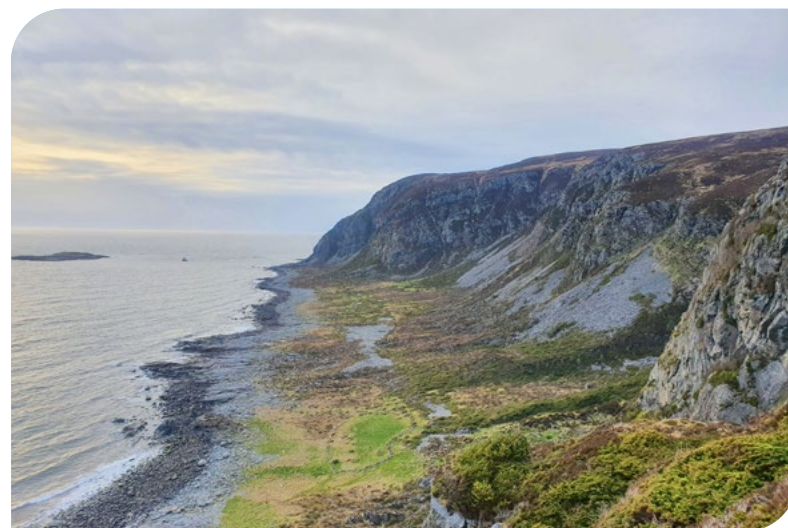
Dato: 22. august.
Turomtale: Lett tur på grusveg.
Oppmøte: Parkeringsplass ved informasjonstavlene kl. 17.50.

Trimtur til Liasætra, Liabygda

Dato: 29. august.
Turomtale: Lett tur på grusveg og sti.
Oppmøte: Parkeringsplass idrettsbanen i Liabygda kl.17.50.
 Felleskøyring frå Skodje IL klubbhus kl. 17.00.

Trimtur til Harøyburet på Harøya

Dato: 5. september. **Stikk UT!**
Turomtale: Flatt første del så får en litt bratt stigning, grusveg.
Oppmøte: Buss fra Sjøholt 16.15 om Skodje og Grytestranda.



Utsikt mot Rået frå Øvsteråsa på Lepsøy. Foto: Øyvind Sæth

Trimtur frå Tøsse til Kleivane

Dato: 12. september.
Turomtale: Lett tur på skogsveg og sti. Litt vått.
Oppmøte: Busstoppet Tøsse kl. 17.50.

Trimturar på Øvsteråsa / Trollskogen på Lepsøy

Dato: 19. september.
Oppmøte: Ved Lepsøybrua kl.17.00. **Stikk UT!**

Trimtur på Remmevegen frå Hurlen

Dato: 26.september.
Oppmøte: Ved Hurlen grendehus kl.17.00

Kontaktperson for alle turar: Odd Arne Grande.

Kontaktinfo: tlf. 917 69 976.



Remmevegen. Foto: Sunnmøre friluftsråd.

Måndagsturar med start kl. 12 LHL Ålesund Sula og Giske



I mange år har LHL Ålesund Sula og Giske gjennomført turar i vårt nedslagsfelt. Her kan du møte andre turglade. Nokre turar er på mindre stiar og kan vere gjørmete etter mykje nedbør. Vandrestavar kan bidra til at du får ein betre tur. Ta kontakt om du er usikker eller har spørsmål om turane.

Kontaktperson: Hilde Gutvik tlf 918 73 320.
Ingen påmelding.



Vassetvatnet i Langevåg. Foto: Sunnmøre friluftsråd

Vassetvatnet, Langevåg

Dato: 1. august. **Oppmøte:** Ved LIL-huset.

Stikk UT!

Stien på Kverve

Dato: 8. august. **Oppmøte:** Ved Kverve bussholdeplass, Ellingsøya.

Turløypa i Spjelkavika

Dato: 15. august. **Oppmøte:** Ved skiheisa.

Seilmerket Brimnes, Vigra

Dato: 22. august.

Oppmøte: Viking Ungdomshus, Kyrkevegen 337, Vigra.

Stikk UT!

Mausavatnet Rundt, Sula

Dato: 29. august. **Oppmøte:** Eikrem ved Mausavatnet.

Stikk UT!

Vestsida av Valderøya

Dato: 5. september. **Oppmøte:** Valdervoll.

Strandtur på Giske

Dato: 12. september. **Oppmøte:** Øygaardshavna.



Seilmerket på Brimneset. Foto: Øyvind Sæth.

Borgundfjordstien østre del

Stikk UT!

Dato: 19. september.

Oppmøte: Borgundfjordvegen ved Geilebergevegen.

Rundt Vatnet ved Kveldssolveien, Ellingsøya

Dato: 26. september. **Oppmøte:** Nes stadion, Ellingsøya.

Borgundfjordstien Vestre del

Dato: 3. oktober. **Oppmøte:** Holmeskjærvika.

Stikk UT!



Borgundfjordstien. Foto: Sunnmøre friluftsråd

Trimturar i regi av LHL Sykkylven

Hindaholen

Dato: Onsdag 31. august
Turomtale: Turen går frå Skålholten til Hindaholen, og går på grusveg/sti
Turlengde: Ca. 3 km ein veg
Est. tidsbruk: Ca. 2,5 timar
Oppmøte: Kl. 18.00
Oppmøtestad: Skålholten
Naturlos: Turid Krüger

Holebotnen

Dato: Onsdag 14. september
Turomtale: Turen går på sti
Oppmøte: Kl. 18.00
Oppmøtestad: Svartevatnet
Est. tidsbruk: Ca. 2 timar
Naturlos: Rolf Vilhelm Bakke

Brunstadsetra

Turskildring: Turen går på traktorveg
Dato: Onsdag 28. september
Oppmøte: Brunstad kl. 18.00. (Oppmøte på Boss, Brukerorganisasjonene i Sykkylven kl. 17.45 for dei som treng transport/skyss).
Lengde: Ca. 2/3 km en veg
Est. tidsbruk: Ca. 3 timar
Naturlos: Turid Krüger

Langenesvatnet

Dato: Onsdag 12. oktober
Turomtale: Vi køyrer inn til Langenesvatnet med bil og går ein tur ved vatnet.
Oppmøte: Kl. 17.00
Est. tidsbruk: Ca. 2 timar
Turleiar: Liv Fauske

Gapahukar i Hundeidvik

Dato: 26. oktober
Turomtale: Lett tur på fin sti
Oppmøte: ved Hundeidvik grendehus/skule kl. 17.00. Oppmøte på Boss, Brukerorganisasjonene i Sykkylven kl. 16.45 for dei som treng transport/skyss.
Est. tidsbruk: Ca. 2 timar
Naturlos: Marit Sandvik

Vi tek alltid ei lita pause så vi oppfordrar deltakarane til å ta med litt drikke/kaffe om dei ønsker det!

Kontaktinfo: Turid Krüger, tlf. 908 37 463
 Rolf Vilhelm Bakke, tlf. 986 53 077

Ta kontakt med dem om du vil ha info om turene.



Johammaren, ein liten avstikker på turen over Ytrehovdeåsen, med fin utsikt over Ørsta sentrum. Foto: Marianne Lund

Hovdebygda Idrottslag - Fellesturar kvar tysdag

Frå første tysdag i mai og fram til september/oktober vert det fellesturar i regi av Hovdebygda IL Trimgruppa. Vi avtalar turmål frå gong til gong.

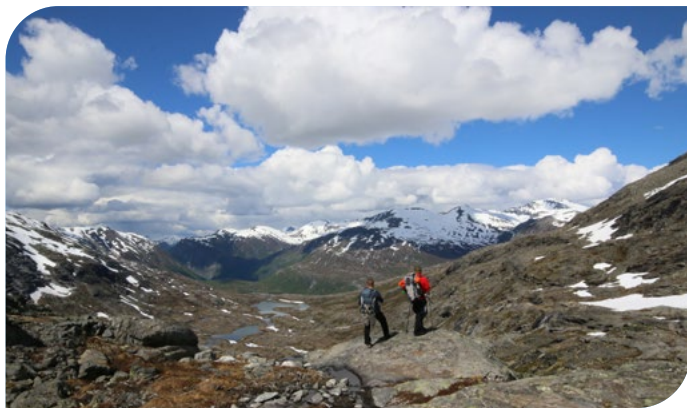
Sesongen startar med korte turar, først over åsane der vi besøker trimpostane våre, og så gjer vi turane lenger etter kvart som forma stig og kveldane vert lysare.

Alle er velkomne til å delta på turane, og vi tilpassar tempoet etter deltakarane sine føresetnader. Hugs gode sko og noko å drikke.

Turmålet for veka vert annonsert på Facebook-sida til trimgruppa: Trimgruppa Hovdebygda Idrottslag

Kontaktperson: Marianne Lund
Kontaktinfo: tlf 906 11 395 / marianne.lund@tussa.com

Oppmøtestad: Parkeringsplassen ved barnehagen/skulen i Hovdebygda
Klokkeslett: 18.00.



Hulderkoppen. Foto: Tone Drabløs.

August
Laurdag
6.

Fieldfare-ruta, dagstur til Hulderkoppen frå Reindalseter

Her kan ein bli med DNT Sunnmøre på opning av Fieldfare-ruta – ei ny Historisk vandrerute i Tafjordfjella, på Reindalseter. Opninga skjer ved Riksantikvaren og Dag Terje Klarp Solvang, generalsekretær i DNT.

Etter opninga inviterer DNT Sunnmøre til dagstur til Huldrekoppen via Rønnebergråsa (kl. 12.00–16.00). På returen går ein den gamle stien nede i dalen. Hulderkoppen er ein flott dal med mange småvatn som ligg kun 2 kilometer frå Reindalseter. Omgjevnadane er også fantastisk med fossar og stup. Stien er lettgått, og det er knappe 250 høgdemeter frå Reindalseter til brua nederst i Hulderkoppen, 600 høgdemeter totalt til toppen av Rønnebergråsa.

Type tur: Vaksentur - krevjande
Oppmøte: Reindalseter i Tafjord kl. 10.30
Turlengde: ca. 10 km
Estimert tid: 3 timar
Arrangør: DNT Sunnmøre
Påmelding: <https://sunnmøre.dnt.no/aktiviter/144626/910324/pamelding/deltakere/ny/>
Kontaktinfo: DNT Sunnmøre, tel. 70 12 58 04 /
 E-post: dnt.sunnmøre@dnt.no

MILJØVETTREGLANE

1. Reis mindre, opplev meir
2. Sats på opplevingar, ikkje utstyr
3. Fiks alt, alltid
4. Et grønt
5. Samkøying er bra køying
6. Ver rusta mot uventa søppel
7. Vis veg, ver eit klimaførbilde

Norsk friluftsliv.



Årneset. Foto: Sølvi Dimmen.

August
Søndag
7.

Ordførarens tur:

SHIKK UT!

Frå sentrum til Årneset i Volda kommune

Ordføraren sin tur med natursti og historier om Elvadalen er ein tur for store og små, frå sentrum til Årneset, med Friluftsforeninga Volda i samarbeid med Volda kommune. Det blir grilling av pølser på Årneset. Gratis pølser, drikke og frukt så langt det rekk, til dei som er med på ein av aktivitetane!

Oppmøte: Kl. 12 frå parkeringsplassen bak Halkjelsvik bil (møt opp litt før)
Naturlos: Ordførar Sølvi Dimmen

KFUM Volda Volleyball, Friluftsforeninga Volda og VTI Diskgolf har gått saman om å markere «Vår dag», som er ein del av frivilligåret 2022. Kommunen og ordføraren er også med.

Her er det som skjer:

Sandvolleyballturnering: for aldersgruppa 13–19 år (f. 2004–2008). Påmelding annan 1. juli.

7. august er sandvolleyballens dag i heile landet, og vi feirar 1-årsdagen for Noregs første OL-gull i sandvolleyball.

Introduksjon til diskgolf: I regi av diskgolfklubben kan du få opplæring i enkle reglar, og instruksjon og øving på teknikk. Klubben stiller med diskar til utlån og set opp ei midlertidig nybegynnarvennleg bane i nærområdet. Det blir også ei lita oppvisning der konkurranseutøvarar viser både lengdekast og nokre tekniske ferdigheiter. Det blir også høve for alle som har lyst til å vere med på ein puttekonkurranse, som handlar om å treffe korga frå litt ulike avstandar.

Vil du vere med på diskgolf, møter du berre på Årneset klokka 12.

Meir info: <https://facebook.com/events/s/full-fart-pa-arne-set/1004461156933014/>

August
Torsdag
11.**Sætrefjellet i Vaksvika** Stikk UT!

På denne turen kan du vere med innover mot Kvanndalen på samme sti som mot Høgsvora. Når terrenget flatar ut og stien begynner å følge elva, tek ein av mot venstre inn på ein ny sti som fører i retning Geitnibba og Sætrefjellet.

Sætrefjellet ligg på venstre side.

Ei kort, men ganske bratt stigning. På toppen av denne stigninga tek vi til venstre og det er flatt utover til Sætrefjellet.

Ikkje veldig tydeleg sti denne vegen, men det er fint å gå.

Flott utsikt både mot Høgsvora, Snaufjellet og Vestrefjellet.

Type tur: Passar spesielt for Seniorar – middels vanskeleg
Oppmøte: Sportskapellet i Vaksvika kl. 10.30. Opprop, evt. samkøyring til VIPP-hytta på Solliedsetra. Bomveg.

Turlengde: 6,3 km t/r (377 høgdemeter)

Estimert tid: 4,5 time

Naturlosar: Greta N. Langva, tel. 904 06 122 og Sigmund Alnes, tel 922 64 631

Arrangør: DNT Sunnmøre, DNT senior Sunnmøre

Påmelding: frist 10. august



Lauparen. Foto Ruth Janne Vinje.

August
Søndag
14.**Lauparen**

Vi køyrer bomveg til Grytalisætra. Her går vi innover dalen, passerer idylliske Grytuvatnet før vi startar oppturen. Først opp Trangbotn, der stigninga startar. Det er bratt og steinete terreng mot toppen (1434 moh). Litt spenning der vi må klatre gjennom eit trangt skar, men her er det kjetting å halde i. Dette er grensefjell mellom Ørskog (Ålesund), Vestnes og Stordal. Flott utsikt!

Type tur: Krevjande – passer spesielt for vaksne
Oppmøte: Grytalisætra kl 09.30 / Stordal skule 9.00
Naturlos: Bente Nakken Nilsen, tel. 996 27 972 / Marita Busengdal
Arrangør: Stordal Turlag



På veg til Hornindalsrokken. Foto: S. Furnes.

August
Søndag
14.**Hornindalsrokken**

Hornindalsrokken er eit tydeleg landemerke på grensa mellom Møre og Romsdal og Hornindal inst i Hjørundfjorden. Toppen som også berre blir kalla «Rokken», stikk opp som ein markant spiss og gjev eit luftig og vidt utsyn utover Sunnmørsalpane. Vi køyrer Fv 60 frå Hellesylt til Horndøla bru rett etter fylkesgrensa. Her tek vi av til høggre på ein kort bomveg opp til parkeringsplassen. Vi følgjer grusvegen oppover ved Hornindalsætra, tek til venstre på ein skogsveg og følgjer denne vidare heilt til endes. Tydeleg merka rås. Vi passerer vatnet «Store Luka» før vi kjem til det bratte partiet opp til fjellet. På toppen er det luftig og flott utsikt ned mot Tyssevatnet og utover mot kysten.

Type tur: Krevjande
Oppmøte: Ezzo Stranda kl. 09.00
For andre alternativ, kontakt turleiarar
Turlengde: 12 km tur/retur
Estimert tid: 5-7 timar tur/retur
Naturlos: Rolf Ness, tlf. 481 12 582 og Marianne Løseth, tlf. 950 67 406
Arrangør: DNT Sunnmøre, Stranda Turlag
Påmelding: Til Naturlos/turleiar

August
Måndag
15.**Kveldsmattur til Sandviktua/Storehornet i Sande kommune** Stikk UT!

Stien startar ved parkeringsplassen, går over nokre myrer og følgjer så ryggen mot toppen. Det kan være litt vått over myrene. Det blir oppfordra til å ta med sitjeunderlag og kveldsmat, sko og klede etter vêret.

Type tur: Enkel – passar spesielt for barn
Oppmøte: Parkeringsplassen på Dragskaret kl. 17.30
Turlengde: ca. 2,5 km tur/retur og 123 m stigning
Estimert tid: 2 timar
Arrangør: DNT Sunnmøre, Barnas Turlag Sande på Sunnmøre
Kontaktinfo: DNT Sunnmøre, tel. 70 12 58 04 / E-post: dnt.sunnmore@dnt.no



Padling Flåvær. Foto: Sindre Slettestøl.

August
Tysdag
16.

Padletur til Flåvær i Herøy kommune

Turen startar ved småbåthamna og går gjennom holmar og skjær til det gamle fiskeværet Flåvær. Her finn vi ein holme å raste på før retur tilbake til Tarberg via holmane Hidslendingane. PS. Vi finn eit anna turområde dersom forholda ikkje er bra nok for tur til Flåvær.

For å vere med på turen krevst det grunnkurs havkajak. Du må ha på tørr-/våttrakt og ha med ekstra klede i vanntett pakkepose. Ta også med matpakke og sitjeunderlag.

Type tur: Padling - passar spesielt for vaksne
Oppmøte: Tarberg (småbåthamna) på Moltu kl. 17.30.
 Klar til å padle kl. 18.00.
Turlengde: ca. 10 km
Estimert tid: 3–4 timar
Arrangør: DNT Sunnmøre
Kontaktinfo: DNT Sunnmøre, tel. 70 12 58 04 /
 E-post: dnt.sunnmore@dnt.no

August
Søndag
21.

Sykkeltur til Ristesund på Kvamsøya

Bli med på familie-sykkeltur til nydelege Ristesund. Eller ta med familien i bilen og ver saman med oss på stranda. Det viktigaste er å vere saman ute.

Vi tek ferja frå Larsnes og sykklar frå Kvamsøy fergekai til Ristesund. På stranda lagar vi bål og kosar oss. Ta med grillmat, strandleiker og klede etter vêrforholda. Dersom nokon har behov for at vi køyrer ut noko av utstyret, så snakk med nokon av turleiarane så ordnar vi dette.

NB! Det kan bli endring i ferjetida pga nye sommarruter. Følg med på facebookside vår for informasjon når det nærmar seg.

Type tur: Sykkeltur/Fjøre. Enkel - passer spesielt for barn
Oppmøte: Larsnes ferjekai, avgang kl 11.45
Turlengde: ca. 10 km
Estimert tid: ca. 3 timar
Naturlos: Sara Fugledal Wiik
Arrangør: DNT Sunnmøre, Barnas Turlag Sande på Sunnmøre

August
Laurdag
27.

Åvasstind

Dag ein av Stordal Turlag si toppturhelg i Ørsta går til Åvasstind. Vi tek turen til Nordre Vartdal. Åvasstind har start frå Vartdals-sætra. Vi går mellom Store og Lille Kuven, og vidare opp fjellet. Det er enkel klyving som kan kjennast litt luftigt mot toppen, 1233 moh. Flott utsikt til mange andre Ørsta-Volda-toppar og mot fjorden. Etter dag ein overnattar vi på Sæbø (frivilleg).

Type tur: Topptur - passar best for vaksne
Oppmøte: Vartdalssetra kl. 10.30 /
 Stordal skule kl. 09.00
Naturlos: Stig Nakken, Stian Sætre
Arrangør: Stordal Turlag
Påmelding til: 932 72 273



Gamlemsveten. Foto: Sunnmøre friluftsråd

August
Søndag
28.

Gamlemsveten

Trimgruppa i Norborg IL inviterer til den årlege Veteturen. Registrering på toppen mellom kl. 12.00 og 14.00.

Hvis du ikkje vil gå opp grusvegen frå Søvik, går det rås både frå Gamlem, Hurlen og Hildredalen. Turen opp tek om lag 1–2 timar.

Det vert quizpostar opp Vetevegen, med premiering. Som før vert det kåring av «Vete-meister» i hesteskokasting. Kiosk med sal av pølse m/brød, kaker, kaffe/te og brus. Trekking av gevinstar blant dei registrerte.

Arrangør: I.L NORBORG - trimgruppa





Jønshornet. Foto: Mikal Sand.

August
Laurdag
27.

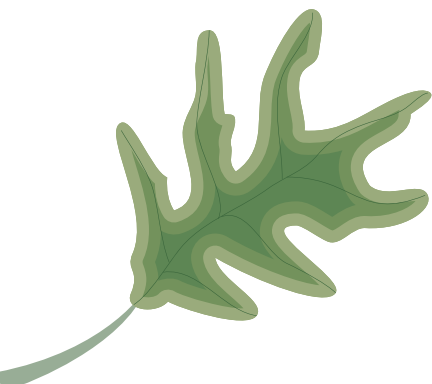
Jønshornet

Frå Vollane ved Barstadvik følgjer vi ei sætrerås opp til Gamlestøylen, som ligg 4–500 moh. Etter sætra går vi først nokså flatt til høgre over nokre myrar, og så med jamn stigning langs ryggen oppover mot Rametinden (1198 moh), der ein kan sjå ned i Hjørundfjorden.

Det heng ein kjetting på det brattaste partiet. Her klyv vi opp den bratte egga og står snart under toppen. Her kan vi kripe opp mellom store steinheller, som dannar et lite hol i toppen. Sjølve toppunktet har liten plass, men ein står trygt nede i ei lita gryte mellom steinane, og kan nyte utsikta utan fare. Utsikta frå Jønshornet er førsterangs. Til venstre ser ein ned i eit mektig sluk, der botnen er fylt av ein oppsprukken isbre. Til høgre ser ein Sunnmørsalpane. I sør strekker ein knivkvass egg seg med tårn og taggar, som omkransar Molladalen i sør. Toppene du ser her er Randers topp (1414 moh), Mohns topp (1340 moh) og Holtanna.

Frå toppen kan ein klyve eit stykke nedover og så gå ut på eggen mot Molladalen som opnar seg djupt under deg. Herifrå har vi ei einestående utsikt.

- Type tur:** Ekstra krevjande – Passer spesielt for vaksne og fjellsportinteresserte
- Oppmøte:** Esso, Stranda kl 08.30. For alternativt oppmøte, kontakt turleiarar.
- Estimert tid:** om lag 7 timar
- Naturlos:** Bjørn Arve Brune, tlf. 957 32 209 og Lisbeth Koppang, tlf. 954 87 726
- Arrangør:** DNT Sunnmøre, Stranda Turlag
- Påmelding:** Til turleiarar



«Ein kjem ikkje til fjells på flat veg»



Skårasalen. Foto: Lena Ellingsæter.

August
Søndag
28.

Skårasalen

Dag to av Stordal Turlag si toppturhelg i Ørsta går til Skårasalen, som er ein av Sunnmøre sine fjellklassikarar. Vi startar frå Sæbø og køyrer opp til Kvistadsætra der turen startar. Først på grusveg, sidan på sti. Vi går mot skaret mellom Skårasalen og Blåhornet. Vi kjem opp til Lille Skårasalen, før vi går i ur til Skårasalen, 1542 moh. Fantastisk utsikt til Hjørundfjorden, fjell og dalar.

- Type tur:** Topptur - passar best for vaksne
- Oppmøtestad:** Kvistadsætra kl. 10.00
- Naturlos:** Bente Nakken Nilsen, Stig Nakken,
- Arrangør:** Stordal Turlag
- Påmelding til:** 996 27 972 / 932 72 273

Fjellvettreglane

1. Planlegg turen og meld frå kvar du går.
2. Tilpass turen etter evne og forhold.
3. Ta omsyn til vêr- og skredvarsel.
4. Ver førebudd på uvêr og kulde, også på korte turar
5. Ta med naudsynt utstyr for å kunna hjelpa deg sjølv og andre.
6. Ta trygge vegval. Kjenn att skredfarleg terreng og usikker is.
7. Bruk kart og kompass. Vit alltid kvar du er.
8. Vend i tide, det er inga skam å snu.
9. Spar på kreftene og søk ly om naudsynt.





Padling. Foto: Trond Glesaaen / Norsk Padleforbund.

Friluftslivets veke 3.-11. september

I Friluftslivets veke blir alle i heile Norge invitert til å bli med ut i naturen. Over heile landet kan du delta på spennande friluftslivsaktivitetar i regi av lokale lag og foreiningar, organisasjonar, friluftsråd og kommunen der du bur.

Besøk aktivitetsskalenderen for Friluftslivets veke for å sjå kva for arrangement som går føre seg der du bur.

Område: Heile landet
Dato: 3.–11. september
Heimeside: <https://friluftslivetsuke.no/alle-aktiviteter/>
Arrangør: Norsk friluftsliv

Nærfriluftsliv

Vi ønsker at endå fleire skal få oppleve natur og friluftsliv – og bli kjend med utemoglegheitene der dei bur. Denne veka kan du prøve nye turmål eller aktivitetar saman med lokale lag og foreiningar. Det kan vere skog og fjellturar, sopp- og bærplukking, ellevandringar, naturstiar, padleturar, klatring, speidartivoli, fugletitting, bålkos og pølsegrilling, felles overnatting i telt, turar til spennande historiske stadar eller andre naturopplevingar.



Turmat på bål. Foto: Jeanette Mortensen



Fotograf: Gard Erik Arneberg.

#nattinaturen

Friluftslivets veke blir sparka i gang med at heile Norge blir invitert til å sove ute.

September
Laurdag
3.



Sunnmørslauparen. Foto: Vidar Amdam

Sunnmørslauparen

Stikk UT!

Ein krevjande, lang og variert tur som er merka svart på StikkUt! Vi går først over myrer, så gjennom fjellbjørkeskog, og vidare oppover ein stadig smalare rygg som eit stykke kan opplevast som litt luftig. Her er det kjetting. Vidare går vi opp over steinura og kjem opp på det flate toppområdet med flott utsikt.

Oppmøte: Grytalisetra på Vaksvikfjellet kl. 9.00
Naturlos: Vidar Amdam, tlf 476 62 160
Arrangør: Ørskog Frivilligsentral
Gradering: Svart / Ekspert

Neslenibba og Kjenuken/Sundsniibba i Oldedalen

September
Laurdag
3.

Turen startar frå Gjerde i Oldedalen. Herifrå går ein på merka sti til Sundssetra og vidare til Myrsnipa i Sundsdalen, der tek vi ein god pause og nyt usikta. Her er det siste moglegheit for påfyll av vatn. Vidare går vi mot Neslenibba på delvis sti. Neslenibba har to punkt, vi går innom begge. På toppen er det fantastisk utsikt mot Oldedalen og Jostedalsbreen og mot Olden og Nordfjorden. På retur går vi bortom Kjenuken 1016 moh. Denne har eit flott utsiktspunkt.

Type tur: Krevjande
Oppmøte: Esso, Stranda kl 8.30. For alternativt oppmøte, kontakt turleiarar.
Estimert tid: omlag 7 timar
Naturlos: Lisbeth Koppang, tlf. 954 87 726 og Liv Hilde Vågsæter, tlf. 996 46 318
Arrangør: DNT Sunnmøre, Stranda Turlag
Påmelding: Til turleiarar

Kom deg ut dagen

September
Søndag
4.

Kom deg ut-dagen er Norges nasjonale turdag, og blir arrangert av DNT kvar vinter og haust. Familiar og andre som har lyst til å vere med på ein fin utedag blir invitert til turar og aktivitetar i nærmiljøet.

DNT sine medlemsforeiningar stiller med frivillige som hjelper til med aktivitetar, turquiz, råd og tips.

Kom deg ut-dagen er også ei fin anledning til å få vite meir om framtidige turar og aktivitetar i nærområdet.

Område: Heile landet
Dato: 4. september
Heimeside: <https://www.dnt.no/aktiviteter/>



Kom deg ut dagen i Gjerdsвика

September
Søndag
4.

Vi møtast på sandstranda i Gjerdsвика. Her blir det høve til å prøve kajakk eller kano. Vi tenner bål og kosar oss på stranda. Ta med god niste og sitteunderlag. Vi tek kveldsmaten i gapahuken i Dalen på Larsnes. Ta med haudelykt, kveldsmat, sitjeunderlag, klede og sko etter vêret.

Type tur: Enkel - passar spesielt for barn
Oppmøte: Parkeringsplassen i Dalen kl. 17.30.
NB! Vi oppmodar om samkøyring då det er begrensa med parkeringsplass.
Estimert tid: 2 timar
Arrangør: DNT Sunnmøre, Barnas Turlag Sande





Gapahuken i Sandvikdalen. Foto: Andre Kragset.

September
Søndag
4.

Ordførarens tur: Sandvikdalen i Vanylven kommune

Stikk UT!

Denne turen er lett tilgjengelig for alle. Du kan kome med rullestol, jogge, gå eller sykle. På Hakallestrand-sida er det storslagen utsikt til Vanylvsgapet og Stadlandet. På Sørbrandal-sida har du flott utsikt innover Rovdefjorden og til Sunnmørsalpane. Turvegen følgjer elva delar av strekninga, og er du heldig kan du sjå hjort som kryssar dalen, eller ørn som sirklar over. Det er brei grusveg heile strekninga med mange rasteplassar med bord og benkar undervegs. Ved Dalebøen, ovanfor austenden av Sandvikvatnet, er det ein flott gapahuk. Der rastar vi, og det blir høve til å kjøpe litt å bite i.

Vi startar turen på Hakallestrand-sida, og går ned att i Sør-Brandal. Ved behov kan skyss samordnast tilbake til parkeringsplassen. Du køyrer av hovudvegen i Hola. Her er det skilta mot Sandvikdalen. Det går fint med elektrisk rullestol, men med manuell rullestol vil ein trenge ein hjelpar. Alle er velkomne til å vere med!

- Type tur:** Tilgjengelig for vogn, sykkel og rullestol
Turlengde: 7,6 km (tur/retur)
Estimert tid: 2 t 30 min
Oppmøtestad: Parkeringsplassen på Hakallestrand-sida
Oppmøtetid: 12.00
Naturlos: Ordfører Lena Landsverk Sande
Arrangør: Åram Grendalag i samarbeid med ordføreren



Mosætra. Foto: Bjørnar Midtbust.

September
Søndag
4.

Ordførarens tur: Mosætra i Fjord

Stikk UT!

Fin tur til ei sæter med mange sel. Fin utsikt nedover Stordal når ein kjem opp. Frå Mosætra kan ein fortsette til Mohornet og Storheimshornet. Det er også mogleg å gå over til Jasvolbotnen. Turen starter langs ein traktorveg. Ein kan fortsette langs traktorvegen, eller ta inn på ei rås til venstre. Turen går i lauvskog og litt i barskog.

- Oppmøte:** Mo bedehus
Start: 15.00
Naturlos: Ordfører Eva Hove

STIKK UT!-VETT & ALLEMANNSPLIKTA

Alle pliktar å vise omsyn til natur, grunneigarar og andre ein møter. Vi oppfordrer alle til å følge reglane for Stikk UT!-vett:



1. Vis omsyn til dyre- og fugleliv. Lukk grinder og ikkje forstyrre husdyr unødig.

2. Hugs bandtvang. Lause hundar kan ødelegge reir på bakken, skremme og forstyrre både to- og firbeinte.

3. Bruk eksisterande bålplassar og rett deg etter bålforbod. Tenn ikkje opp bål på svaberg eller fast fjell, då det kan sprekke opp, og bli øydelagd for alltid.



4. Ta vare på stiane, gå minst mogleg på slitte stiar i våte periodar.

5. Ta med søppel heim.

6. Parker på tilvist stad og pass på at du ikkje er til hinder for andre.

7. Les turskildringa før du reiser ut på tur. Ver merksam på at nokre turar opnar seinare enn 1. mai - respakter det.

8. Du er sjølv ansvarleg for din eigen tryggleik - velg turar etter egne ferdigheiter.

God tur!





Rydding av søppel i fjøra. Foto: Sunnmøre friluftsråd.

Strandryddeveka 10. – 18. september

Hold Norge Rent inviterer til nasjonal ryddedugnad 10. – 18. september. 2022 er frivilligheita sitt år, og Strandryddeveka er eitt av signalarrangementa.

Strandryddeveka har for mange blitt ein tradisjon som engasjerer. Ingen kan gjere alt, men alle kan gjere litt. Sjølv små aksjonar bidreg til opprydding. Under Strandryddeveka bidreg barnefamiljar, venegjengar, bondelag og fiskerinæringa, friluftsråd, surferar, og mange, mange fleire til en rein og vakker natur.

Ein treng kun hanskar, gjennomsiktig sekk eller pose og ein plan for avfallshandtering før ein går ut og plukkar søppel.

- Det blir oppfordra til rydding langs elvar, innsjøar, strender, holmar, øyar, stiar og i byrommet
- Planlegg gjerne ryddeaksjonen din på ryddenorge.no Her finn du også oversikt over ditt nærmeste leveringssted for avfall.

Koordinatorar i Møre og Romsdal:

- Sunnmøre Friluftsråd
Kontakt: malin.fiksdal@friluftsradet.no

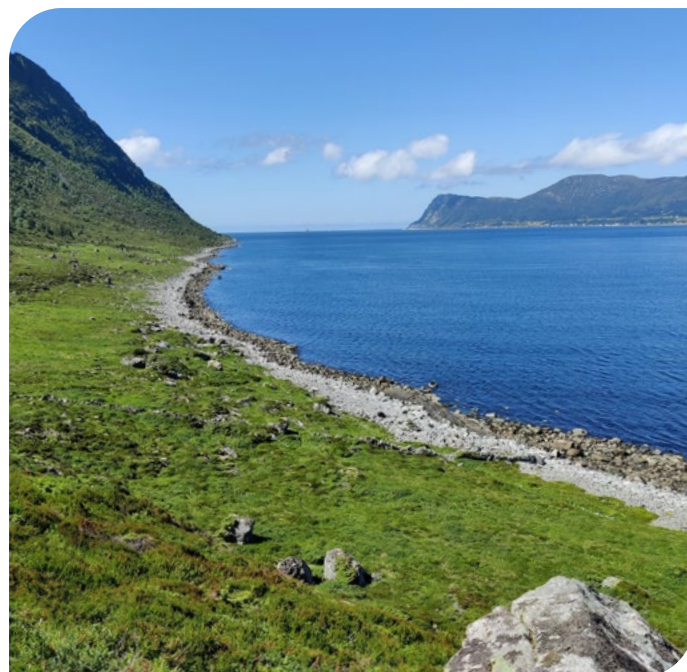
- Nettverk Marin Forsøpling Møre og Romsdal ved Runde Miljøsenler
Kontakt: Louise@rundecentre.no

- Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal
Kontakt: Post@stikkut.no

- Naturvernforbundet lokalt

Arrangør: Hold Norge Rent

«Ingen kan gjere alt,
men alle kan gjere litt»



Bilde tatt på Flesje ut mot Eltrane. Foto: Renate Love.

September
søndag
11.

Ordførarens tur: Eltrane i Sula kommune

Ordførar Jim-Arve Røssevoll inviterer til ein spennande tur for store og små til Eltrane. Vi skal innom Kjellingset, Flesje og Kalvestad der vil vi få høyre kultur- og krigshistorie på dei ulike merkeplassane. Med forbehold om vêr blir det grilling og is, og aktivitetar for dei minste. Det vil bli vil demonstrasjon og oppvisning av brannbåten Vilje.

Turtype: Familietur / Kulturminne
Oppmøte: Gamle-butikken på Molvær k. 10.00
Turlengde: 13 km
Est. tidsbruk: 7 timar
Naturlos: Jim-Arve Røssevoll
Arrangør: Sula kommune ved ordførar, kreftkoordinator og folkehelsekoordinator

Sporlaus ferdsel

Allemannsretten gir oss rett til mykje, men forpliktar også. Mellom anna pliktar vi å ta vare på naturen og ikkje la det ligge igjen spor etter oss. Ein god tommelfingerregel er at alt du tek med deg ut i naturen, skal du også ta med deg heim igjen.

For at dei som lever etter oss skal få nyte naturen på same måte som oss, har vi eit felles ansvar for å ta vare på den. Når vi er sporlaause, tek vi omsyn både til naturen, dyra og kvarandre.

Norsk friluftsliv.



Som eit samarbeid mellom folkehelsekoordinatorane i Stranda og Sykkylven vert det i år arrangert «Alltur på grensa» kombinert med ordføraren sin tur.

Sykkylven arrangerer ordførers tur til Holeheiane/Holebotn same dag som Stranda set opp ordførers tur til Roaldshornet. Ein kan derfor møte opp på parkeringa ved Svartevatnet og velgje



Ved varden på Roaldshorn. Foto: Runa Bakke.

September
Søndag
11.

Ordførers tur: Roaldshorn frå Svartevatnet i Stranda kommune

Stikk UT!

Ein mini-Besseggen utan bratte eller luftige parti. Ruta fyl grensa mellom Stranda og Sykkylven omtrent heile vegen. Det er start på omlag 550 m.o.h, så ein kjem raskt opp i høgda og får flott utsikt.

Eit alternativ til turen tilbake er å gå ned skiheisa og tilbake til parkeringa via catwalken/Buvassbakken (grusveg).

Ruteskildring

Det er tydeleg sti og god merking med vardar, og ruta har også skilting. På Roaldshornet er det flott utsikt m.a. inn Storfjorden og ned mot Stranda. Stien er tidvis teknisk/krevjande.

Tilkomst og parkering

Stort parkeringsareal i tilknytting til hovedvegen mellom Stranda og Sykkylven

Type tur: For det meste på god sti, men over på stein og ur siste del av turen. Passar for dei fleste, men kan vere ein fordel å ha gått noko på tur i sommar.

Turlengde: Ca. 10 km t/r og ca. 700 høgdemeter

Oppmøte: Parkeringsplassen på kommunegrensa Stranda/Sykkylven kl. 14.00

Naturlos: Ordførar Jan Ove Tryggestad

Arrangør: Stranda kommune, v/folkehelsekoordinator Margrethe Fjetland Løvold og ordførar Jan Ove Tryggestad.

tur ut i frå behov, lengde og vanskegrad. Begge turane er Stikk UT!-turar.

Kanskje vi til og med får til ein eller to allsongar på grensa før vi går vidare på tur?

PS! Registrerer du turen i Stikk UT!-appen denne dagen, blir du med i trekking av fine premiar.



Holeheiane. Foto: Christer Lundberg Nes.

September
Søndag
11.

Ordførers tur: Holeheiane (Heggjene) frå Svartevatnet i Sykkylven kommune

Stikk UT!

Turen til Holeheiane (Heggjene) går på god sti med slakk stigning og passar for dei fleste. Terrenget som turen går i er snilt og kollete, men med imponerande utsyn over nokre av dei mest majestetiske tindane i Sunnmørsalpane. Stien kan vere våt i periodar med mykje nedbør. Det er difor lurt med gode sko.

Ruteskildring

Det er god og tydeleg sti som startar på nordenden av parkeringsplassen. Stien går nord-vestover oppover bakken som har relativt slakk stigning. Ein går gjennom ope terreng dominert av grasartar og høgfjellsvegetasjon. Oppe på platået, der det er slakt og småkupert, deler stien seg og ein følgjer råsa mot høgre til eit topp-punkt med ein liten varde. Retur same veg. Det er ein alternativ sti aust for hovudstien men denne er per juni 2021 ikkje så tydeleg som hovudstien som er skildra over, og det er mogleg å miste stien om ein ikkje er kjent.

Tilkomst og parkering

Stort parkeringsareal i tilknytting til hovedvegen mellom Stranda og Sykkylven

Type tur: Gåtur på sti/terreng med slak stigning. Vått i enkelte parti.

Turlengde t/r: 1,3 km

Turtid t/r: Ca. 1 time

Oppmøte: Parkeringsplassen ved Svartevatnet kl. 14.00

Naturlos: Ordførar Odd Jostein Drotninghaug

Arrangør: Sykkylven kommune, v/ folkehelsekoordinator Ingvill Holmen og ordførar Odd Jostein Drotninghaug.



Geitebottstind. Foto: Ruth Janne Vinje.

September
Søndag
11.

Geitebottstind i Fjord kommune

Geitebottstind på 1495 moh ligg i fjellmassivet mellom Seljebotnen og Lisjebotnen/Røysetdalen. Vi startar turen fremst i Røysetdalen, og går opp på Pesætra og innover botnen. Vi passerar Reset, ein gammal støl, og Karlstad, ei steinhytte. Her tek vi fatt på stigninga. Mot toppen er det mykje ur. På Geitebottstind får vi eit flott utsyn over Seljebotnen og Langsætrane, og heilt ned i Valldalen på andre kanten. Ned igjen går vi ei litt anna rute der vi siktar oss inn på Rødsets karet der det ligg ei gammal hytte frå Tafjord Kraft. Så svingar vi ned igjen i Litlebotn, og tek same ruta tilbake.

Type tur: Vaksentur
Oppmøtestad: Stordal skule kl. 09.00.
 For alternativt oppmøte, kontakt turleiar
Naturlos: Kjell Magne Hove, 416 60 185/
 Marita Busengdal
Arrangør: Stordal Turlag

September
Søndag
11.

Frøysanibba

Frå Hellesylt sentrum køyrer vi oppover Sunnylvsbygda til vi kjem til Berga (like før Hole). Her parkerer vi og startar vandringa i roleg tempo i sti-laust terreng mot toppen. Om turfølgjet ønsker det, er det mogeleg å ta ein avstikkar til Storeflåegga 1450 moh. Dette er høgste punkt på ryggen. På returen går vi sti-laust ned i Fedalen, og følgjer merka rås ned til Bjørdal. 10 minutt gange tilbake til bilen frå Bjørdal.

Type tur: Krevjande
Oppmøte: Joker, Hellesylt kl. 9.30
Estimert tid: omlag 5–6 timar
Naturlos: Wenche H. Ringdal og
 Jostein Ringdal, tlf. 954 36 413
Arrangør: DNT Sunnmøre, Stranda Turlag
Påmelding: Til turleiarar



På veg ned frå Blåtind. Foto Ruth Janne Vinje.

September
Søndag
25.

Berdalsnibba - Vasstind - Blåtind i Fjord kommune

På denne turen skal vi utforske fjella mellom Valldal og Liabygda. Vi parkerer nokre bilar i Liabygda, og køyrer til Lingåsen/Klovsetsætra der vi tek beina fatt. Her skal vi først opp på Berdalsnibba (1343 moh). Vi følgjer fjellrekka bort til turens høgaste topp, Vasstinden på 1370 moh. Så kjem vi til Blåtinden (1338 moh) som er grensefjell mellom Fjord og Stranda. Vidare går vi til Liahornet (961 moh), Liasætra før vi endar opp i Liabygda. Ingen spesielt krevjande parti på denne turen, men den er lang (13–14 km) og ein må vere i god fysisk form.

Type tur: Vaksentur
Oppmøte: Stordal skule kl. 09.00/Klovsetsætra 09.45
Turlengde: 13–14 km
Naturlosar: Bente Nakken Nilsen og Kjell Magne Hove
Arrangør: Stordal Turlag

Miljøvettregel # 7:

- Ver ein del av klimaløysinga, ikkje problemet!
- Ha respekt for naturen og dei moglegheitene den gir oss.
- Gå i front og vis dei rundt deg kor enkelt det er å gjere kvardagen og turlivet meir miljøvenleg. Då vil også komande generasjonar kunne nyte den same naturen, enten det er å sette svingar i djup puddersnø, eller å gå solfylte søndagsturar.

Norsk friluftsliv.



Oktober
Søndag
2.

Gapahuken på Skare, Sandsøy

Vi tek ferje kl. 11.45 frå Larsnes og parkerer ved Skarshaugen. Derifra er det traktorveg heilt fram til gapahuken. Litt stigning i starten, elles flatt.

Vi lager bål, så ta med grillmat og drikke, sitjeunderlag og klede og sko etter vêret. Satsar på ferje tilbake kl. 14.45.

Type tur: Enkel - passer spesielt for Barn
Oppmøte: Larsnes ferjekai, ferjeavgang kl 11.45
Estimert tid: ca. 3 timar
Turlengde: Ca. 3,5 km tur/retur
Arrangør: DNT Sunnmøre, Barnas Turlag Sande



Stemningsfullt med haudelykt i mørkret. Foto: Sunnmøre friluftsråd.

November
Søndag
2.

Kveldsmattur med haudlykt til gapahuken i Dalen på Larsnes

Vi tek kveldsmaten i gapahuken i Dalen på Larsnes. Ta med haudelykt, kveldsmat, sitjeunderlag, klede og sko etter vêret.

Type tur: Enkel - passar spesielt for barn
Oppmøte: Parkeringsplassen i Dalen kl. 17.30.
NB! Vi oppmodar om samkøyring då det er begrensa med parkeringsplass.
Estimert tid: 2 timar
Arrangør: DNT Sunnmøre, Barnas Turlag Sande

Desember
Laurdag
3.

Tur til lavvoen på Nupen, Larsnes

Ta med akebrett og det du vil ete og drikke. Vi fyrer opp bål i lavvoen. Kanskje kjem nissen også!

Type tur: Enkel - passar spesielt for barn
Oppmøte: Lavvoen på Nupen, kl. 12.00
Estimert tid: 2 timar
Arrangør: DNT Sunnmøre

