

Turkalender

MAI-DESEMBER 2023



Huldrekoppen Foto Tone Drab løs.



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.

Følg også Facebook-sida

Turkalender Sunnmøre og Vestnes

for fleire og oppdaterete turar og arrangement som vi ikkje får med i brosjyrene.

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

 **Sunnmøre friluftsråd**

post@friluftsradet.no

Kongshaugstranda 105, 6037 Eidsnes

Økonimiske bidragsytarar



Møre og Romsdal
fylkeskommune



Friluftsrådenes Landsforbund

Turkalender med gratis natur- og kulturvandringar på Sunnmøre

I denne brosjyra finn du turar og arrangement som foregår på Sunnmøre og Vestnes sommar og haust 2023. Turane er organiserte vandringer eller arrangement i naturen under leiing av ein turleiar, som sørger for at deltakarane ferdast trygt og finn fram på turen. På nokre turar/arrangementa vil turleiarane også formidle om ulike tema undervegs.

Lokale lag, foreiningar og andre frivillege er arrangørar for dei ulike tur-tilboda. På nokre av turane stiller også ordførarane som turvertar.

Felles for arrangementa er at dei er opne for alle – og gratis. Enkelte turar er også tilrettelagt for bestemte målgrupper og aktivitetar, og nokre av turane stiller krav til ferdigheiter.

Har du spørsmål knytt til turar, finn du kontaktinformasjon til turleiaren for turen i informasjonsteksten. Enkelte av turane krev påmelding.

Bruksanvisning for turkalenderen

Turkalenderen 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 turmål, 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.

Turkalenderen kjem berre som digital utgåve, og du finn den på nettsida til friluftsrådet www.friluftsradet.no og på enkelte av medlemskommunane sine nettstadar.

Friluftsrådet vil oppdatere kalenderen etter kvart som det kjem til endringar, så sørg for at du til ei kvar tid har lasta ned den oppdaterte turkalenderen.

Turane blir også lagt som arrangement på Facebooksida «**Turkalender for Sunnmøre og Vestnes**» i god tid før turane/arrangementa skjer: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100089884695921>

Framsidedfoto:

Ned mot Vonhytta i Sula, foto: Hilde Ellingsæter.

Bading i Hundåggjølet på Krogsætra, foto: Therese Sivertsvik.

Nysgjerrig liten røyskatt, foto: Oddbjørg Lid.

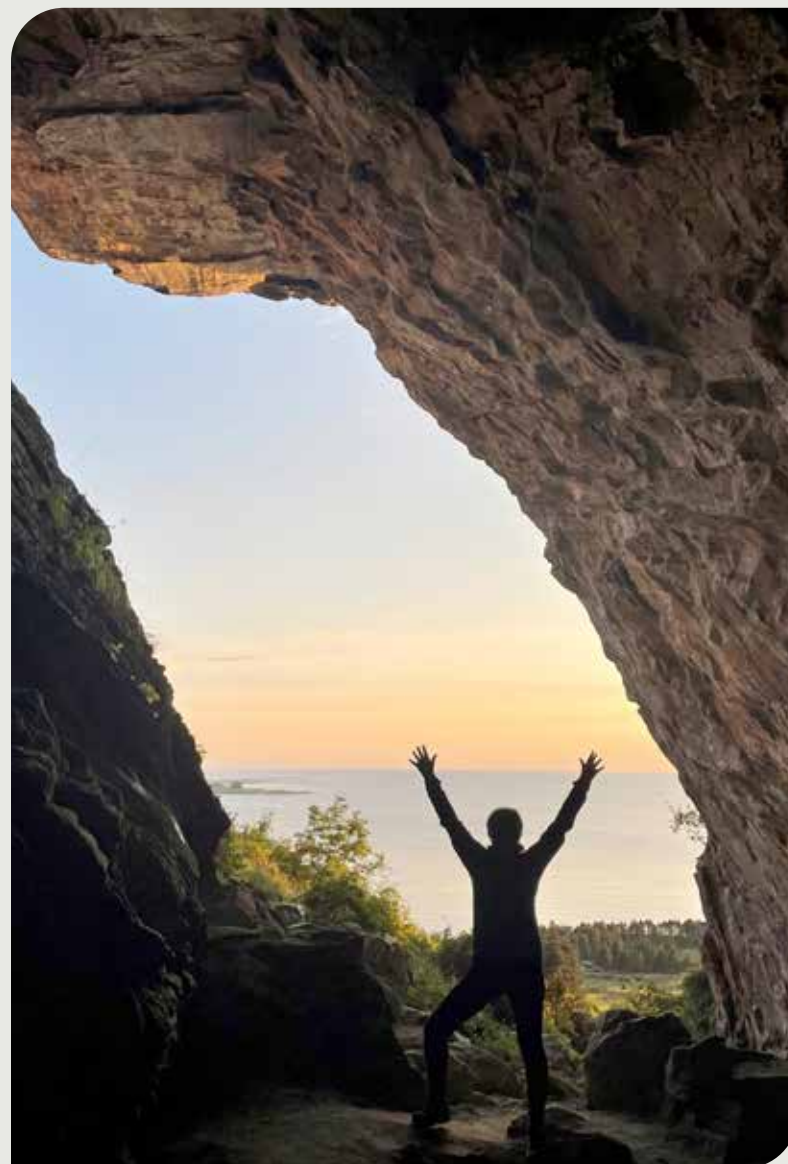
Solnedgang bak Lepsøya, sett frå Synnalslandsheia, foto: Hilde Ellingsæter.

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. Friluftslovlova 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 ferdsel og opphald i naturen. Gjennom den lovfesta retten sikrar ein at alle får høve til å utøve friluftsliv som helsefremjande, trivselsskapande og miljøvenleg fritidsaktivitet. Turkalenderen 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.



Skjonghellaren på Valderøya, foto: Oddrun Hold Oksnes

Om Sunnmøre friluftsråd

Sunnmøre friluftsråd er eitt av 28 friluftsråd i Norge og er ein del av Friluftsrådernes 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,
Turkalender



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
- Turkalender (oversikt fellesturar med turleiar)
- 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



Utsnitt frå kart brukt i samband med innbyggjardialog Friluftslivets ferdselsårer for Hareid og Ulstein.

Kartlegging av turstiar i kommunane

Alle kommunane på Sunnmøre har eit mangfald av turstiar både på fjellet, ved sjøen og i nærrområda. Nettverket av turstiar har ein stor verdi for innbyggjarane sin livskvalitet, fysisk og psykisk helse, butilhøyre og identitet.

Mange av kommunane er no godt i gang med å kartfeste og planlegge eit samanhengande nettverk av desse turstiane. Innbyggjarane i kommunane skal involverast i kartleggings- og planleggingsarbeidet. Kartlegginga skal brukast til å oppdatere eksisterende kartdata om Tur og friluftsruter og sette i gang arbeidet med ein Plan for friluftslivets ferdselsårer i kommunen. Dette er eit ledd i Klima- og miljødepartementet sitt prosjekt «Plan for Friluftslivets ferdselsårer» over heile landet. Sunnmøre friluftsråd bistår sunnmørskommunane med rådgjeving i prosjektet, og fylkeskommunen tilbyr inntil 50.000 kr til kommunane som vil starte arbeidet.

Gode kommunale planar for ferdselsårer og friluftsliv er med på å identifisere, ivareta og utvikle stiar og turområde. Vi treng oversikt over kva turruter som finst, og gode planar for korleis desse ferdselsårene kan utviklast på ein berekraftig måte med opparbeiding, skilting, merking, skjerming osv. Planane vil òg vere viktig kunnskap for å ivareta friluftsliv i anna arealplanlegging. Plan for friluftslivets ferdselsårer i din kommune skal til slutt bli vedtatt i kommunestyret.



Bli kjent med eige byfjell. Rundtur på Aksla. Foto: Inger Bakke.

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.

Friluftsliv og folkehelse

Friluftsliv er viktig for innbyggjarane sin livskvalitet, og utvikling av ein berekraftig region. Eigen aktivitet og kontakt med naturen bidreg til betre fysisk og psykisk helse, og gjer behovet for helsetenester mindre. Eit rikt friluftsliv gjer regionen vår til ein attraktiv stad å bu og besøke. Stadstilknytning og bukvalitet er for mange tett knytt til natur og moglegheiter til å bevege seg i den. Friluftsliv kan utøvast på ulike nivå, aleine eller saman med andre, og verkar utjevande på forskjellar.

Stikk UT! - Landets største turtrim

Stikk UT! er Norges største turtrim, og hadde i rekordåret 2021 nesten 50.000 deltakarar som registrerte over 1,2 millionar turar i sommarsesongen. Dette utgjer 18 prosent av innbyggjarane i fylket; Stikk UT! har blitt det fremste folkehelseiltaket i regionen.

I sommarsesongen 2023 har Stikk UT! 521 turmål rundt om i heile Møre og Romsdal. 281 av dei er på Sunnmøre (i alle kommunar) og i Vestnes. Du finn dei her: <https://www.stikkut.no/stikkut/turer> eller i Stikk UT!-appen.

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 (130 stk), mange av dei er også trillevenlege både for barnevogn og rullestol.

Målet med Stikk UT! er å motivere folk ut på tur. Turane finns i nærområdet, men det kan også vere verdt å oppsøke nokre nye turmål i løpet av sesongen. Det finns mange uoppdaga perler rundt om. Bruk gjerne kartet som har blitt sendt til alle hustandar i fylket til inspirasjon.

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

Stikk UT!-appen har blitt 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. I tillegg til sesongens Stikk UT!-turar, inneheld appen turomtalar av 2 500 turmål frå morotur.no

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!



Kontaktpersonar i nokre kommunar saman med Stikk UT!-ansvarlege i friluftsråda klare for ny Stikk UT!-sesong. Foto: Sunnmøre friluftsråd.



Auka ferdsel og nedbør gir utfordringar for mange av stiane, som treng utbetringar. Foto: Hilde Ellingsæter



Førstehjelp til stiane våre

Innbyggjarane i Møre og Romsdal, og Heim i Trøndelag, har gjennom Stikk UT! vist at dei er blant dei ivrigaste turgåarane i landet. Vår vakre og lett tilgjengelege natur er for mange førsteval når ein skal velje seg ein fritidsaktivitet.

Men meir nedbør og auka ferdsel gir slitasje på mange av stiane. Gjørme, våte myrer og vatn som tek nye vegar og skyller vekk grus har nokre stadar ført til stygge sår i naturen.

Sparebanken Møre har tildelt Stikk UT! 500 000 kroner som skal brukast til utbetring og vedlikehald av dei mest slitte stiane som har vore, eller er tenkt brukt som Stikk UT!-turmål.

Stikk UT! Stifond er eit samarbeid mellom Sparebanken Møre og dei to friluftsråda i Møre og Romsdal.

Les meir og søk om støtte på stikkut.no



NYTT! Turlogg i Stikk UT!-appen

Kunne du tenkt deg din eigen private logg over turar du går i tillegg til Stikk UT!-turane dine? Frå 1. mai 2023 er ein slik funksjon tilgjengeleg i Stikk UT!-appen.

Tek du i bruk «logg tur»-funksjonen kan du lagre sporet du har gått og få oversikt over kilometer, høgdemeter, tidsbruk og om du var saman med nokon på turen. Du kan i tillegg legge inn bilde frå turen og lage ditt eige turkort. Dette kan delast på sosiale medier.



Naturmøteplassen ved dam 2 på Aksla er ein suksess med kjekke vertar og mange besøkande kvar veke gjennom heile året.

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 vaktlistar, 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 2023 bidreg Sunnmøre friluftsråd til sju Naturmøteplassar (fleire er på gang, sjå friluftsrådet.no):

- 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)
- Synnlandsvatnet i Brattvåg i Ålesund kommune (onsdagar 11.30–13.00).
- Øygarden i Valldal i Fjord kommune (tysdagar i partalsveker kl. 12–14).
- Rotarystien på Hareid (tysdagar 12–14)



Vaffelsteiking og kos rundt bålgrua i gapahuken i Øygarden, Valldal i Fjord kommune.



Besøkande ved Naturmøteplassen i Bugardsmyrane i Ulstein kommune.



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



Strandflagget som viser at Naturmøteplassen er open. Foto: Kristi Linge Stakkestad



NATURMØTEPLASS Onsdag kan du treffe nokre av desse glade vertane ved gapahuken ved Synnlandsvatnet. Frå venstre Hilde Ellingsæter i Sunnmøre friluftsråd, Svein Ove Høistad, Marion Dalhaug, Audun Klev, Cathrine Flem Lervåg, Aaslaug Vågnes og Tove Høistad. Foto: Linda Bakken

Velkommen til ny Naturmøteplass

Allereie førstkommande onsdag ønsker dei første vertane velkomne til Naturmøteplass ved Synnlandsvatnet.

Allereie førstkommande onsdag ønsker dei første vertane velkomne til Naturmøteplass i den nye gapahuken til Rotary ved Synnlandsvatnet. Under opninga av

len.

Atte vertar er klare for dyst, og fleire er med som «reserve». Kvar veke kan du treffe nokre av dei til lunsjprat rundt bålet. Sunnmøre friluftsråd drifrar for tida seks Naturmøteplassar, som er eit lågterskeltilbod til alle som har høve til å gå på tur og møtast på dagtid.

– Trimturen til Naturmøteplassen er også

Nordre 2. november 2022.

Turkortheftet

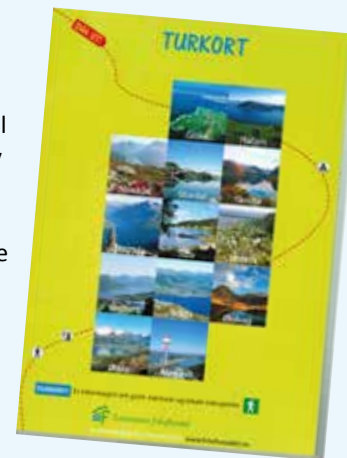
Dette heftet på 180 sider inneheld informasjon om over 60 fine nærturar i medlemskommunane til Friluftsrådet. I tillegg er det fullt av nyttige råd og tips.

Trykt hefte kan kjøpast ved å sende ein e-post til:

post@friluftsradet.no

eller lastast ned gratis frå nettsida www.friluftsradet.no/turtips.

Her kan du også skrive ut enkelturar.





Fin utsikt over Ørsta frå Rambjøra. 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 Hovdebygda Idrottslag:
https://www.facebook.com/groups/373117799365553?locale=nb_NO

Det blir pause i turane frå juli og fram til skulane startar på igjen.

Kontaktperson: Marianne Lund
Kontaktinfo: tlf 906 11 395 / marianne.lund@tussa.com
Oppmøtestad: Parkeringsplassen ved barnehagen/skulen i Hovdebygda
Klokkeslett: Kl. 18.00.



Kilstisætra. Foto: Mari-Linn Hole Bergerud.

Trim- og Friidrettsgruppa i Eidsdal IL: - Fellesturar annankvar måndagar

Frå måndag 8. mai og fram til september vert det fellesturar måndagar i oddetalsveker i regi av Trim- og Friidrettsgruppa i Eidsdal Idrottslag.

Vi avtalar turmål frå gong til gong. 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 Eidsdal Idrottslag:
https://www.facebook.com/Eidsdalidrottslag/?locale=nb_NO

Kontaktperson: Torveig Klamdal
Kontaktinfo: tlf 93 45 29 90 / torklam@hotmail.no
Klokkeslett: Kl. 18.00/19.00

MAI
Måndag
1.

Solskaret - Vindshornet - Nonshornet

Stikk UT!

Turen til Solskaret går i hjartet av verdsarvområdet Geirangerfjorden med omland. Turmålet ligg på kanten (skaret) ut mot Sunnylven, med eit svært flott utsyn. Turen startar på rasteplassen på Eide, like ved Eidsvatnet. Her er det god plass til å parkere. Vi går først sørover langs vatnet før oppstigninga til Eidsheia. Denne etappen er den brattaste på turen, og ein reknar gjerne ein times tid opp hit. Frå Eidsheia held vi fram langs ryggen vidare mot vest. Etter eit stykke kjem vi til botnen av stigninga opp til Oaldsvatnet. Her deler ruta seg og vi dreier innover dalen, og ikkje opp mot Oaldsvatnet. Turmålet ligg på 1245 moh. Frå Solskaret følger vi ryggen til toppen av Vindshornet 1396 moh. Her renn vi eit stykke ned før vi startar å følgje ein slakk rygg opp til Nonshornet 1344 moh. Herifrå vil vi få ei flott nedfart ned igjen til parkeringsplassen.

Type tur: Ski topptur, ekstra krevjande.
Oppmøte: Stranda fergekai kl. 09.00, eller etter avtale med turleiarar
Est. tidsbruk: Om lag 6 timar
Turleiarar: Lisbeth Koppang og Geir Koppang, tlf. 954 87 726. Påmelding til turleiarane
Arrangør: Stranda turlag, DNT Sunnmøre

MAI
Måndag
1.

Grøtshornet på Vatne

Dette er en real tur for litt større barn (7+), med stigning på meir enn 600 høgdemeter og nokre korte parti der ein må klyve nær toppen. Tydeleg sti, som kan vere litt våt og gjørmete enkelte stadar. Flott tur med fantastisk utsikt! Der er framleis snø, så ta med broddar. Det er viktig med vanntette sko! Ta med sitteunderlag, god matpakke og klede etter været. Oppmøtestad: Ved parkeringa i nordenden av fjellet kl. 11.00. For å kome dit, køyr mot Vatne og ta av til venstre mot Hellandshamn. Køyr langs Grøtshornet til enden av fjellet der det er ein parkeringsplass.

Type tur: Middels krevjande. Passar spesielt for barn.
Est. tidsbruk: 4 timar + pause
Arrangør: Barnas Turlag Ålesund, DNT Sunnmøre
Turleiar: Åsa Finnøy
Påmelding: <https://sunnmøre.dnt.no/aktiviteter/155922/923276/pamelding/deltakere/ny/>

MAI
Måndag
1.

Trimtur frå Dragsundet langs Solnørelva

Oppmøte: Parkeringsplass i Dragsund, Skodje kl. 17.50
Arrangør: LHL Skodje/Ørskog/Haram
Kontaktperson: Odd Arne Grande, tlf. 917 69 976

MAI
Onsdag
3.

Øvre Tynes til Tandstad

God tursti/veg. Kan vere våt, så ta på gode sko. Vi nyt utsikta over Tynes og Tandstad. Kaffipause tek vi på returen. Turid Krüger framfører gode historier frå krinsen.

Oppmøte: Enden av Tynesvegen (parkeringsplassen) kl. 15.00.
Turlengde: Ca. 4 km tur-retur
Arrangør: LHL Sykkylven.
For meir info: Kontakt turleiar Turid Krüger - tlf. 908 37 463



Storslått utsikt frå Skårasalen. Foto: Hilde Ellingsæter

MAI
Laurdag
6.

Skårasalen

Turen opp til Skårasalen (1542 moh) er ikkje spesielt krevjande, men byr likevel på ein av dei mest storslåtte utsiktene over Sunnmørsalpane på begge sidene av Hjørundfjorden. Køyr så langt det er bart, og parker slik at du ikkje står i vegen for andre. Vegen stoppar uansett ved Kvistadsætra. Det er bomveg! Frå dalen skuer du opp på Kvistadjerringane, ei rekke med med spisse tindar. Når vi er komne om lag halvvegs mellom sætra og vatnet, tek vi av til venstre opp ryggen mot inngangen til Blåhorndalen. Vi følgjer dalen oppover mot skaret til Lisje Skåradalen, og dreiar til høgge opp dei siste 300 høgdemetraner til toppen. Pass på store toppskavlar siste partiet opp mot toppen. Hald mot vest.

Type tur: Ski topptur, ekstra krevjande.
Es. tidsbruk: 4–5 timar
Oppmøte: Esso, Stranda kl. 9.00, eller etter avtale med turleiarar
Arrangør: Stranda Turlag, DNT Sunnmøre
Turleiarar: Rolf Ness, tlf. 481 12 582 og Kåre Bø, tlf. 954 98 465.
Påmelding til turleiarane.

MAI
Søndag
7.

På veg innover til Gamleåsen. Foto: Monica Torvik Stokset

Ordførarens tur i Hareid:

Sosial og lærerik tur til Gamleåsen!

Stikk UT!

Ordfører Bernt Brandal inviterer alle som vil til tur frå Jomsvoll til Gamleåsen. Arkeolog Arve Eiken Nyttun blir med og fortel om interessante forhistoriske og historiske kulturminne i området. Hjørungavåg KFUK-KFUM-speidarar stiller med matsal på turmålet. Bli med på ein sosial og lærerik søndagstur i godt lag! Turen er kort og barnevenleg, med fantastisk utsikt mot Vartdalsfjorden og Vartdalsfjella.

Ruteskildring: Frå parkeringa fortsett vi vidare inn Hamnevegen omtrent 600 meter, så tek vi av mot høgge inn på Korshamna. Vi held fram vidare inn på Åsevegen og fylgjer grusvegen innover. Etterkvart kjem vi til eit privat tun, her er det tilrettelagt med sti ned til venstre. Unntaksvis kan dei som av ulike grunnar (t.d. barnevogn) ikkje kan ta seg fram på den tilrettelagte stien, passere gjennom tunet. Vi held fram på stien til vi når målet ved Gamleåsen.

Type tur:	Familietur med kulturminne. Tilgjengeleg for vogn, sykkel og rullestol
Turlengde:	ca 5,5 km
Est. tidsbruk:	ca 2 timar
Oppmøtestad:	Jomsvoll, fotballstadion til Hjørungavåg IL kl. 14.00. Frå sentrum, ta av mot riksveg 5886. Fortsett omtrent 5 km, til du tek av mot Vågsvegen og hald til høgge inn på Hamnevegen. Ingen avgift.
Turleiar:	Bernt Brandal
Arrangør:	Bernt Brandal, Silje Kiperberg Aksnes

MAI
Måndag
8.

Fannedalen, frå Ertresvåg

Stikk UT!

Oppmøte: Parkeringsplassen på Strand kl.17.50. Felleskøyring fra Skodje kl.17.15
Arrangør: LHL Skodje/Ørskog/Haram
Kontaktperson: Odd Arne Grande, tlf. 917 69 976

MAI
Måndag
15.

Trimtur til Glomset skogsvegen, frå Valle

Fin grusveg hele vegen.

Oppmøte: Parkering ved Valle bedehus kl. 17.50.
Arrangør: LHL Skodje/Ørskog/Haram
Kontaktperson: Odd Arne Grande, tlf. 917 69 976

MAI
Onsdag
17.

Ystevasshornet (1330 moh)

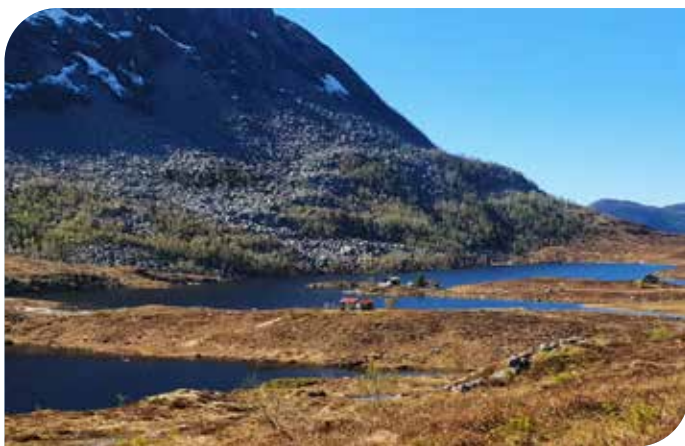
Morgontur i grotta på sjølvaste nasjonaldagen – med oppmøte ved Svartevatnet, på fjellovergangen mellom Sykkylven og Stranda. Her er det stor og god parkeringsplass.

Turen går mot sør – og opp Vassdalen – med ei relativt bratt med kort snørenne etter ca ½ times gange. Vidare går turen innover dalen i retning av Tindeskardvatnet – men hald til høgge oppover i eit framifrå fint turområde. Turen til topps tek om lag 2 timar – med tillegg for passande pausar undervegs. Ei framifrå flott utsikt undervegs – og frå toppen m.a. panorama-utsikt til Slogen – Brekkeitindane – Brunstadtind – og elles Stranda – og Sykkylvsfjell.

Turen krev at ein er i god fysisk form – vinter – og høggefellstur-utrustning, randonee/fjelltelemarkski – skifeller m.m., mat og drikke (norske flagg).

Type tur:	Ski topptur, ekstra krevjande.
Oppmøte:	Parkeringsplassen ved Svartevatnet ved soloppgang – 17. mai toget startar ca kl 06.45.
Est. tidsbruk:	3–5 timar, alt etter kva meir ein skal rekke av andre tog denne dagen
Arrangør:	Stranda Turlag, DNT Sunnmøre
Turleiar:	Kåre Bø, tlf. 954 98 465
Påmelding:	Ber om dei som tenker å bli med i 17. mai toget til Ystevasshornet gir eit pip på sms på førehand - til 954 98 465 - med namn på deltakar(ar). Vêratterhald - ved dårleg vêr/sikt – vil alternativ tur til topps/mot Roaldshorn – frå skisenteret vere aktuelt.

«Ein kjem ikkje til fjells på flat veg»



Ved Vestrevatna er det fleire hytter og sel. Foto: Øyvind Sæth.

MAI

Måndag
22.

Vestresætra på Vestre

SIKK UT!

Oppmøte: På Vestre ved hovedvegen, for samkøyring vidare derifrå til parkering kl.17.50
 Arrangør: LHL Skodje/Ørskog/Haram
 Kontaktperson: Odd Arne Grande, tlf. 917 69 976

MAI

Onsdag
24.

Sunnhalen

Vi køyrer inn til Sunndalen og parkerer der. Her er det god tursti/ grusveg ca. 5 km tur/retur. Ta på gode sko og ta med kaffe.

Oppmøte: Parkering i Sunndalen kl. 15.00. (Møt ved BOS kl.14.30 for felles skyss)
 Estimert tid: ca 3 timar
 Turleiar: Turid Krüger - tlf.908 37 463
 Arrangør: LHL Sykkylven.

MAI

Måndag
29.

Synnalandsvatnet og Gjersetdalen

SIKK UT!

Oppmøte: Parkering ved Synnalandsvatnet i Brattvåg, kl. 17.50.
 Arrangør: LHL Skodje/Ørskog/Haram
 Kontaktperson: Odd Arne Grande, tlf. 917 69 976

MAI

Onsdag
31.

Kveldsmattur til gapahuken på Kjeldsund

Vi går saman frå parkeringa. Her er det masse kjekt å leike med! Ta med kveldsmat.

Turtype: Enkel, passar spesielt for barn
 Oppmøtetid: kl. 17.30
 Est. tidsbruk: 1,5 time
 Arrangørar: Barnas Turlag Sande på Sunnmøre, DNT Sunnmøre

Friluftsskule

Dei to første vekene av sommarferien til skulen arrangerer friluftsrådet Friluftsskular for 10–13-åringar.

Barna på friluftsskulen får vere med på kjekke friluftslivsaktivitetar med dyktige og engasjerte rettleiarar.

Informasjon og påmelding finn du på:

www.friluftsradet.no/friluftsskule



Friluftsskule med kjekk leik i vatnet. Foto: Ellen Marte Solem.

Padlefestival UNG

Friluftsrådet arrangerer padlefestival UNG for ungdom i sommarferien. Dette er kajakkopplæring for ungdom slik at dei blir betre kjent med kajakk og kystfriluftsliv på Sunnmøre.

Informasjon og påmelding finn du på

www.friluftsradet.no/padling



Padlefestival. Foto: Sara Magnadottir.



Jensbu på Storskorkja. Foto Ruth Janne Vinje.

JUNI
Søndag
4.

Storskorkja/Jensbu i Tresfjord **Stikk UT!**

Frå Tresfjord køyrer vi til Øvstedal der vi parkerer. Her tek vi først inn på ein grusveg som etter eit stykke går over til sti. Vi går til Dalssetra/Dalsvatnet. Her tek vi stien oppover sida til Storskorkja. Det blir graskledd, ganske bratt men med tausi-kringar. Vel oppe på ryggen ser vi ned på Kleivavatnet på andre sida. Vi svingar mot Storskorkja, som trass namnet er lavare enn Lisjeskorkja. Litt stigning fram til Jensbu, som ligg ytst på Storskorkja (861 moh). Jensbu er ein gapahuk som vart oppført i 2018. Merk at turen kan verte gjennomført laurdag dersom vêret tilseier det. Info på Facebook Stordal turlag.

Type tur:	Vaksentur
Turlengde:	7,5 km
Oppmøtestad:	Stordal skule kl. 10.00 / Øvstedal i Tresfjord 10.50
Turleiar:	Bente Nakken Nilsen/Stig Runar Nakken
Arrangør:	Stordal turlag

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.



På tur til Kilstisætra. Foto Merete Løvull Rønneberg.

JUNI
Måndag
5.

Ordføraren sin kveldstur med «Kveldssete»: Kilstisætra i Eidsdal

Turen går i lett terreng ved Kilstivatnet, inn til Kilstisætra som vert rekna som ei av dei vakraste setrene på Sunnmøre. Her går det framleis geiter på beite. På setra inviterer vi til «Kveldssete» med tema Verdsarv. Kva betyr det at området har verdsarv-status? Kva ansvar følgjer med? Kan verdsarven gje verdiskaping? Kva tankar har folk om det å leve med verdsarven? Vi tenkjer høgt saman med ordførar Eva Hove, andre politikarar og lokalbefolkning. Etter kveldssete kan dei som ønskjer gå turen via Blåhornet attende til parkeringa på Gjerdeneset.

Start:	Frå Gjerdeneset/P-plass på Kilsti kl. 18.00
Turleiar:	Merete Løvull Rønneberg, tlf. 993 76 585
Turlengde:	2 km å gå, ca. ½ time til setra
Lett tur	(grøn gradering)
Arrangør:	Stiftinga Geirangerfjorden Verdsarv

JUNI
Måndag
5.

Apalvikstølen på Skodje **Stikk UT!**

Lett tur på grusveg og sti.	
Oppmøte:	Parkeringsplass ved grinda kl. 17.50
Arrangør:	LHL Skodje/Ørskog/Haram
Kontaktperson:	Odd Arne Grande, tlf. 917 69 976

JUNI
Onsdag
7.

Aurdal til Eldeberget

På sørsida av Andestadvatnet er det god veg innover frå Aurdal. Når du kjem med bil, køyrer du rett over Aurdalsbrua og då finn du parkeringsplassar ved eit par utkøyrslar til venstre. Oppmøte kl.1500. Trenger du skyss møt opp på Bos kl.14.30. Du går så opp til Aurdalsgardane til vegen tar av 90 grader til høgre, då fortsett du rett fram langs vegen ved vatnet. På slutten er det nokre svinger opp mot Eldebjerget ca.70 meter over havet.

Turlengde	Om lag 4 km tur/retur
Estimert tid:	Om lag 3 timar med pause
Turleiar:	Normann Fauske
Arrangør:	LHL Sykkylven.
For meir info:	Kontakt Turid Krüger - tlf.908 37 463, Rolf Vilhelm Bakke - tlf.986 53 077 eller Ståle Eikrem - tlf. 900 10 934



Stormyrhytta på Haramsøya. Foto Øyvind Sæth.

JUNI

Måndag
12.

Stormyrhytta på Haramsøy **Stikk UT!**

Oppmøte: På Austnes kl.17.50. Felleskøyring frå Skodje IL sitt klubbhus kl.17.00 og frå Skjelten kl.17.30

Arrangør: LHL Skodje/Ørskog/Haram

Kontaktperson: Odd Arne Grande, tlf. 917 69 976

JUNI

Laurdag
17.

Fivelstadnibba 1209 moh

Denne toppen legg du godt merke til når du ser innover til venstre mot Norangsdalen når du køyrer mot Hellesylt. Vi parkerer på Sætre i Nibbedalen og startar på traktorveg som fort går over til fin, litt bratt rås opp gjennom bjørkeskogen. I det vi kjem opp til inngangen til Sætre, sluttar råsa. Ruta mot toppen er bratt, av og til kan ein bruke hendene til hjelp, men turen er ikkje noko utsatt. Etter den sørlege toppen er vi ferdige med høgdemeterane og terrenget vert lettare. Via eit lite skar når ein høgaste toppen.

Det er stort, flott platå på toppen, og ein kjenner sug i magen om ein ønsker å stå på kanten og kike rett ned mot Fivelstad. Ein ser også utover Norangsdalen. Segna sei at gullskatten til Bue Digre ligg gøymd i fjellveggen. Vi brukar ikkje tid på å leite etter denne. Retur er enten samme veg tilbake, eller ned att på motsatt side og gjennom Sætre dalen tilbake. Vêr og føre avgjer dette.

Turen er om lag 3 km ein veg, 900 høgdemeter og middels tung.

Type tur: Krevjande topptur
Oppmøtestad: Esso, Stranda kl. 9.00, eller kontakt turleiar
Est. tidsbruk: 5-6 timar
Arrangør: Stranda Turlag, DNT Sunnmøre
Påmelding til turleiarane
Kontakt: Liv Hilde Vågsæter, tlf. 996 46 318 eller Unni Ytredal, tlf. 47840723



Varden på Tindfjellet og utsikt ut Vestrefjorden. Foto Ruth Janne Vinje.

JUNI

Søndag
18.

Tindfjellet i Haram

Vi køyrer til Vatne og vidare til Krogsætra. Her startar turen. Første stykket går i skog, før det blir meir lyng. Siste oppstigninga mot toppen går i ur. Toppen av Tindfjellet (960 moh) er ganske spiss med ein varde heilt ytst. Det er god utsikt. Rett imot ligg Blåskjerdningen. Same veg tilbake. Merk at turen kan verte gjennomført laurdag dersom vêret tilseier det. Info på Facebook Stordal turlag.

Type tur: Vaksentur
Turlengde: 8 km
Oppmøtestad: Stordal skule 10.00 / Krogsætra 11.00
Turleiar: Bente Nakken Nilsen/Ruth Janne Vinje
Arrangør: Stordal turlag

JUNI

Søndag
18.

Tur til Sætrevika

Vi tek ferje frå Larsnes til Åram ca kl. 11.25, og går eller sykklar til Sætrevika. Der lagar vi bål, så ta med lunsj. Bading og leik i fjøra.

Turtype: Enkel, passar spesielt for barn
Oppmøtestad: Ferjekaia på Larsnes kl. 11:25
Etimert tidsbruk: 3,5 time
Arrangør: Barnas Turlag Sande på Sunnmøre, DNT Sunnmøre

JUNI

Måndag
19.

Løsetnakken i Stordal

Jamn stigning i lange svinger opp lia på god skogsveg.

Oppmøte: På parkering ved skogsveg på Løset kl. 17.50. Felleskøyring frå Skodje IL sitt klubbhus kl. 17.15.
Arrangør: LHL Skodje/Ørskog/Haram
Kontaktperson: Odd Arne Grande, tlf. 917 69 976

JUNI
Onsdag
21.

Holemarka

Frå parkeringsplassen går turen på grusveg over brua til Holvegen og fram til trimposten til Velledalen IL. Her blir det dikt og gode historier med turleiar Ståle Eikrem.

Oppmøte: Kl. 15.00 ved parkeringsplassen ved Lade Møbelfabrikk. Treng du skyss møt opp på Bos (Sykkylven) kl. 14.30.
Turlengd: ca. 3 km t/r
Estimert tid: ca. 3 timar med pause
Arrangør: LHL Sykkylven.
For meir info: Ståle Eikrem - tlf. 900 10 934

JUNI
Måndag
26.

«Pensjonistråsa» i Søvik

Grusveg og sti.
Oppmøte: Parkeringsplassen ved vegen opp til Gamlemsveten kl. 17.50. Felleskøyring frå Skodje IL sitt klubbhus kl. 17.15
Arrangør: LHL Skodje/Ørskog/Haram
Kontaktperson: Odd Arne Grande, tlf. 917 69 976

JULI
Laurdag
1.

Hundatinden 1234 moh via Gjevenakken i Sykkylven

Dette er ein lang tur frå fjøre til fjells - og tilbake igjen - men til gjengjeld blir det mykje fin utsikt undervegs. Vi må parkere ved Formfin i Hundeidvik og gå vidare derifrå. Frå småbåthamna startar vi på råsa som går relativt bratt oppover til Hella der vi får fin oversikt over Hundeidvik og Gjeveneset, og det har vi også vidare oppover til Gjevenakken og Keipen (629 moh). Vi følger så ryggen vidare mot Hundatinden og får eit imponerende panorama medan vi går innover langs Hjørundfjorden. Denne delen av turen er noko slakkare, men det går både oppover og nedover slik at det blir nokre ekstra høgdemeter. Inne ved toppen av Hundatinden tek vi ein pause, og tek oss tid til å vandre litt rundt i området for å få utsikt i ulike retningar. Returen blir langs same rute som vi gjekk til toppen.

Type tur: Ekstra krevjande topptur
Oppmøte: Esso, Stranda kl 08.30, og Formfin Møbler AS i Hundeidvik, Sykkylven kl 9.15
Påmelding: Alle som ønsker å delta må bekrefte dette med ei tekstmelding til 915 78 373, og ta med namn på deltakar(ane). Viss turen blir avlyst, eller flytta frå laurdag til søndag, vil det bli sendt informasjon om dette til dei som har meldt seg
Turleiarar: Leif Erling Løvoll tlf. 915 78 373 og Kåre Bø, tlf. 954 984 65
Est. turtid: Om lag 7 timar
Arrangør: Stranda Turlag, DNT Sunnmøre

JULI
Søndag
2.

Hoemstinden, 972 moh

Frå Spar Tresfjord køyrer vi til Daugstad. Turen tar ca. 3 timar opp, 2–2,5 time ned. Vi går opp via Hoemssetra, og turen til topps går i ikkje utsett terreng. Dersom det er interesse for det, kan vi dele gruppa og gå alternativ veg opp, via nordryggen der det er litt brattare terreng enn «normalruta».

Type tur: Krevjande terreng
Turlengde: 6 km
Est. tidsbruk: 5 t
Oppmøte: Spar Tresfjord AS kl. 10.30
Turleiar: Jorun Frostad
Arrangør: Tresfjord IL

JULI
Måndag
3.

Frå Valle til Vaulen på Håhjem Industriområde

Stikk UT!

Nokon kjem og grillar mat ved Gapahuken.
Oppmøte: Parkering ved Kiwi på Valle kl. 17.50
Arrangør: LHL Skodje/Ørskog/Haram
Kontaktperson: Odd Arne Grande, tlf. 917 69 976

JULI
Søndag
16.



Åkernesremna. Foto Einar Anda.

Verdsarven Vestnorsk fjordlandskap feirar 18 år: Åknesremna og Ytste Åkneset

Turen går på rås i jamn, bratt stigning opp til Fjørstaddalen. Lett terreng innover dalen, og litt stigning til Instevatnet og opp i skaret sørvest for Åkernesnibba. Her held vi fram nedover mot Sunnylvsfjorden i ope, men bratt terreng, og det kan vere noko krevjande å gå. Vi stoppar ved nokre av overvåkingsinstallasjonane. Litt informasjon om arbeidet. Vidare går vi bratt ned til Ytste Åkneset, dels på enkel rås. Skogsterreng, ulendt. Båtskyss attende til Hellesylt (ca. 300 kr/stk). Bilskyss organiserast derifrå for å hente bilar på Fjørstad.

Påmelding til Merete innan 14. juli. Avgrensa tal på deltakarar.
Oppmøte: Fjørstad i Strandadalen kl. 09.30 (Fjørstad grendahus)
Turtype: Krevjande (hard raud gradering)
Distanse: Knappt 10 km
Turtid: Ca. 5 timar. Tillegg for formidling/lange pausar.
Turleiar: Merete Løvoll Rønneberg (tlf. 993 76 585) og Nils Roger Matvik
Arrangør: Stiftinga Geirangerfjorden Verdsarv.



Utsyn frå Løsta mot Geirangerfjorden og Ørnevegen: Foto Merete Løvoll Rønneberg

AUGUST
Torsdag
3.

Geologisk kveldstur i verdsarven: Tur til Løsta i Geiranger

Turen startar i lett terreng på skogsveg. Etter kvart vidare på rås i kupert stigning. Skogsterreng med fleire fine utsynspunkt over fjorden. På sjølve Løsta er makelaust utsyn, men eit svimlande stup mot fjorden. Geologen fortel om landskapet ikring oss undervegs på turen, og på Løsta. Felles pause før retur same veg.

Start: Vesterås gard kl. 18.00. Oppmoding om samkøyring frå Norsk Fjordsenter frå kl. 17.40. Ev. gå opp Fosseråsa til Vesterås.
Turtype: Middel krevjande tur (blå gradering)
Distanse: ca. 1,5 km
Turtid til Løsta: Ca. 1 time i roleg tempo
Turleiar: Merete Løvoll Rønneberg og Ioannis Hoel-Zervas (geolog)
Arrangør: Stiftinga Geirangerfjorden Verdsarv.

AUGUST
Måndag
7.

Trimtur til Hildredalen, Hildre

Fin tur på grusveg, litt stigning i starten.
Oppmøte: parkeringsplass litt forbi Mørenot kl. 17.50
Arrangør: LHL Skodje/Ørskog/Haram
Kontaktperson: Odd Arne Grande, tlf. 917 69 976

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.



Frå Kollen opp mot eggen på Overøyestolen. Foto Ruth Janne Vinje.

AUGUST
Søndag
13.

Rundtur Stolen/Auskjeret i Stordal

Vi køyrer til Overøye og parkerer der. Først siktar vi oss inn på Kollen mellom dei to toppane. Vi går ein spennande egg med litt klyving opp til Stolen/Overøyestolen (1392 moh), som er det høgaste punktet på denne turen. Vi tek same veg tilbake eit stykke, og siktar oss inn mot Auskjeret. Det blir litt klyving opp til Auskjeret (1340 moh). Herifrå går vi ned til Ørvatnet og følger skitraséen til Arena Overøye ned igjen. Lang og krevjande topptur. Merk at turen kan verte gjennomført laurdag dersom været tilseier det. Info på Facebook Stordal turlag.

Type tur: Krevjande terreng (topptur el. liknande)
Turlengde: 10 km
Oppmøtestad: Stordal skule kl. 10.00 /Overøye kl 10.15
Turleiar: Stig Runar Nakken/Kjell Magne Hove
Arrangør: Stordal turlag

AUGUST
Søndag
13.

Høgsvora 1163 moh

Frå Spar Tresfjord køyrer vi samla opp Kjersemaldalen, til Vaksvik kapellet. Frå parkeringsplassen på Sollisetra går sti i lett terreng (litt myrlendt og vått terreng her). Stien kjem etter kvart inn på ryggen og vi følgjer denne heilt til topps. Lett ur/grus langs ryggen. Ikkje utsett terreng, og turen passar for alle som likar å gå fjelltur. Turen opp tek ca. 2,5 time. Retur 1,5 time.

Type tur: Vaksentur, Familietur
Turlengde: 10 km t/r
Est. tidsbruk: 4 timar t/r
Oppmøtestad: Spar Tresfjord AS kl. 10.30
Turleiar: Jan Erik Dahl
Arrangør: Tresfjord IL

AUGUST
Måndag
14.

Nihusen på Skodje

Stikk UT!

Skogsveg og sti, litt vått bruk fjellsko.
Oppmøte: parkeringsplassen i Grindvik kl. 17.50
Arrangør: LHL Skodje/Ørskog/Haram
Kontaktperson: Odd Arne Grande, tlf. 917 69 976

AUGUST
Onsdag
16.

Ekornesetra

Turen går på god tursti.

Oppmøte: Parkeringsplassen ved vassverket på Ekornes
kl.15.00

Turlengde: ca 4 km. Treng du skyss møt opp på Bos
kl.14.30.

Estimert tid: ca. 3 timar med pause.

Turleiar: Rolf Vilhelm Bakke.

Arrangør: LHL Sykkylven.

For meir info: Rolf Vilhelm Bakke - tlf.986 53 077

AUGUST
Laurdag
19.

Jønshornet 1419 moh

Frå Vollane ved Barstadvik følger vi ei sættrerås opp til Gamlestøylen, som ligg 4-500 moh. Etter sætra går vi først nokså flatt til høgare 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 krype opp mellom store steinheller, som dannar et lite hol i toppen. Sjølv 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 oppsproknen 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 topptur

Oppmøte: Esso, Stranda kl 08:30, eller etter avtale med turleiar

Estimert turtid: om lag 7 timar

Turleiarar: Bjørn Arve Brune, tlf. 957 32 209 og
Lars Hallvard Helsem tlf. 907 68 321

Påmelding: Til turleiarane

Arrangør: Stranda Turlag, DNT Sunnmøre

AUGUST
Måndag
21.

Trollrunden i Fiksdal **SIKK UT!**

Tur på asfalt, skogsveg og sti.

Oppmøte: Parkeringsplass ved ferist øvst i Fiksdal mot
Vatne kl. 17.50. Felleskøyting frå Skodje IL sitt
klubbhus kl. 17.10.

Arrangør: LHL Skodje/Ørskog/Haram

Kontaktperson: Odd Arne Grande, tlf. 917 69 976



Gamlemsveten. Foto: Hilde Ellingsæter

AUGUST
Søndag
27.

Gamlemsveten

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

Viss 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

AUGUST
Søndag
27.

Åvasstind på Nordre Vartdal

Åvasstinden har start frå Vartdalssætra. Vi går mellom Store og Lille Kuven, og vidare opp fjellet. Det er enkel klyving som kan kjennast litt luftig mot toppen, 1233 moh. Flott utsikt til mange andre Ørsta-Volda-toppar og mot fjorden. Merk at turen kan verte gjennomført laurdag dersom vêret tilseier det. Info på Facebook Stordal turlag.

Type tur: Krevjande terreng (topptur el. liknande)

Turlengde: 7 km

Oppmøtestad: Stordal skule kl. 8.00 /
Solavågen fergekai kl. 9.00

Turleiar: Stig Runar Nakken /Stian Sætre

Arrangør: Stordal turlag



Mosætra. Foto: Bjørnar Midtbust.

AUGUST
Måndag
28.

Mosætra i Stordal

Stikk UT!

Oppmøte: Krysset ved avkjøring til Overøye kl. 17.
Felleskjøring frå Skodje IL sitt klubbhus
kl. 17.00
Arrangør: LHL Skodje/Ørskog/Haram
Kontaktperson: Odd Arne Grande, tlf. 917 69 976

AUGUST
Onsdag
30.

Gapahuktur i Hundeidvik

Ein lett tur på god sti/ grusveg og kaffipausen tek vi i gapahuken på Kolda.

Oppmøte: Ved parkeringsplassen ved Grendahuset i Hundeidvik kl. 15.00. Treng du skyss møt opp på Brukerorganisasjonene i Sykkylven (BOS) kl. 14.30.
Turlengd: ca 5 km t/r med pause
Turleiar: Marit Sandvik og Asbjørn Kurseth.
Arrangør: LHL Sykkylven.
For meir info: Kontakt Turid Krüger - tlf.908 37 463,
Rolf Vilhelm Bakke - tlf.986 53 077
eller Ståle Eikrem - tlf. 900 10 934

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.

Stikk UT!-vett og allemannsplikta

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

1. Vis omsyn til dyre- og fugleliv.
2. Lukk grunder og ikkje forstyrre husdyr unødige.
3. Hugs bandtvang. Lause hundar kan øydelegge reir på bakken, skremme og forstyrre både to- og firbeinte.
4. Bruk eksisterande bålplassar og rett deg etter bålforbod. Tenn ikkje opp bål på svaberg eller fast fjell, då det kan sprekkje opp, og bli øydelagd for alltid.
5. Ta vare på stiane, gå minst mogleg på slitte stiar i våte periodar.
6. Ta med søppel heim.
7. Parker på tilvist stad og pass på at du ikkje er til hinder for andre.
8. Les turskildringa før du reiser ut på tur. Ver merksam på at nokre turar opnar seinare enn 1. mai – respekter det.
9. Du er sjølv ansvarleg for din eigen tryggleik – velg turar etter egne ferdigheiter.



Stikk UT!



Plakat på gjerde ved Fonnvernet i Ørsta. Foto: Hilde Ellingsæter.



Alle oppfordrast til å bli med ut og kjenne på turgleda i friluftslivets veke. Her frå Lillevatnet under fjorårets Stikk UT! Festival. Foto: Hilde Ellingsæter

Friluftslivets veke 2.–10. 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 aktivitetskalenderen for Friluftslivets veke for å sjå kva for arrangement som går føre seg der du bur:
<https://friluftslivetsuke.no/alle-aktiviteter/>

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.

Stikk UT! Festival i friluftslivet veke



2.–10. september inviterer friluftsråda i Møre og Romsdal til markering av friluftslivets veke med feiring av Stikk UT! og den enorme turgleda som regjerer i fylket vårt.

Denne veka oppfordrar vi alle til å ta ein tur eller to til eitt eller fleire av dei 500 turmåla i årets sesong. Og ta gjerne med deg nokon på tur når Stikk UT! no set fokus på verdien av å vere ute i naturen - saman!

Følg med på [stikkut.no](https://www.stikkut.no) eller i Stikk UT!-appen

Her ser du alle turmåla i sommarens Stikk UT!:
<https://www.stikkut.no/stikkut/turer>



Telting. Foto: Eivind Haugstad Kleiven

September
Laurdag
2.

NATT I NATUREN

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

September
Laurdag
2.

Keipen og Staven i Hjørundfjorden

Vi startar ca 300 meter framom husa på Skylstad i Norangsdalen. Første delen fylgjer vi ein traktorveg til vi kjem inn på råsa. Den første delen av turen går bratt opp i tett skog før ein er oppe i Ulvedalen. Her flatar det ut eit lite stykke før vi skrår til venstre i særers bratt terreng mot Keipen (1220 moh).

Der er det flott utsikt mot vakre majestetiske fjell og ned mot Øye og Norangsfjorden. Frå Keipen går vi etter ei smal egg (stup til venstre ned mot Lyngstøylvatnet) til vi i lettare terreng går opp mot Staven (1517 moh).

Retur går same veg. Dette er ein lang og krevjande tur! Du bør vere i god form og vere fjellvant. Turen passsar ikkje for høgde-redde.

Type tur:	Ekstra krevjande topptur
Oppmøte:	Esso, Stranda. Kl. 08.30
Total turtid:	omlag 8 timar.
Turleiarar:	Jan Pedersen, tlf 469 35 155 og Are Habostad, tlf 918 73 049
Påmelding:	til turleiarane
Arrangør:	Stranda Turlag, DNT Sunnmøre



Svartevatnet. Foto: Jorun Frostad

September
Søndag
3.

Svartevatnet

Vestnes kommune sitt nyaste «fjellvatn» pga. justering av kommunegrensa mellom Vestnes og Rauma i 2019. Frå Spar Tresfjord køyrer vi samla til Vågstranda og parkerer på godt merka parkeringsplass på Øvre Reistad. Deretter går turen i lett terreng på skogsbilveg før vi til slutt kjem på traktorveg. Etter kvart går det over til god sti. Stien går fram til Fjellsetra og deretter over tregrensa og innover Langfjellmyrane. Slakt terreng og flott utsikt utover havet!

Type tur:	Familietur, vaksentur
Turlengde:	6,5 km
Est. tidsbruk:	3,5 timar t/r
Oppmøtestad:	Spar Tresfjord AS kl. 10.30
Turleiar:	Jorun Frostad
Arrangør:	Tresfjord IL

September
Søndag
3.

Kom deg ut dagen

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.

Aktivitetar: <https://friluftslivetsuke.no/alle-aktiviteter/>

Kvifor sitte inne når alt håp er ute?





Flosteinnibba sett frå andre sida av Synnlyvsfjorden. Foto Ruth Janne Vinje.

September
Søndag
3.

Flosteinnibba i Strandadalen **Stikk UT!**

Vi tek ferja til Stranda og køyrer til Røyr i Strandadalen, der vi parkerer like før den nye tunnelen. Der startar råsa opp Haukhamardalen. Vi er på skaret mellom Flosteinnibba og Overvollshornet. Vi går ryggen opp til Flosteinnibba (1514). Det er flott utsikt mot Synnlyvsfjorden og Geirangerfjorden. Tilbake same veg, evt over Overvollshornet (1502) dersom vi ønsker ein anna veg nedatt. Det er ca. 6 km t/r, men med 1100 høgdemeter er det ein krevjande tur. Turen kan verte gjennomført laurdag dersom vêret tilseier det. Info på Facebook Stordal turlag.

Type tur: Topptur i krevjande terreng
Turlengde: om lag 6 km
Oppmøtestad: Stordal skule kl 9.00 /
Liabygda fergekai kl. 9.20
Turleiar: Alexander Oudijk/Ruth Janne Vinje
Arrangør: Stordal turlag

September
Søndag
3.

Soppen sin dag

Soppen sin dag er ei felles nordisk markering og går alltid av stabelen første søndagen i september. Norges sopp- og nyttevekstforbund i samarbeid med sine 37 medlemsforeningar står for arrangementa i Norge.

Denne dagen møter du soppskyndige som kan svare på alle dine spørsmål om sopp, ta med deg sopper du sjølv har funne for å få de kontrollert, sjå soppstilling og mykje meir.

Aktivitetar: <https://friluftslivetsuke.no/alle-aktiviteter/>



Sulafjellet ut mot Breisundet. Foto: Renate Love

September
Søndag
3.

Ordførarens tur i Sula

Det vil bli arrangert Ordførarens tur på Sula 3. september i friluftslivets veke. Turen vil bli annonsert nærare digitalt og lokalt.

Turleiar: Jim-Arve Røssevoll
Arrangør: Sula kommune ved ordførar, kreftkoordinator og folkehelsekoordinator.

September
Måndag
4.

Skogsvegen på Fylling **Stikk UT!**

Oppmøte: På parkeringsplassen på Fylling kl.17.50
Kontaktperson: Odd Arne Grande, tlf. 917 69 976
Arrangør: LHL Skodje/Ørskog/Haram

September
Laurdag
9.

Skruven 1584 moh – Hellesylt

Frå Stranda tek ein av til høgde like etter avkjøyringa til Hellesylt - ved skilting mot Ringdal. Her er det bomveg til Rindalstølen og Bygdastølen. Vi køyrer så langt vegen går og parkerer ved Rindalstølen.

Vi følgjer vegen over elva opp til Bygdastølen. Herifrå er det fin rås framover Fagredalen. Vi svingar tidleg av frå denne råsa og følgjer vidare i forholdsvis lettgått terreng til Hesten 1158 moh. Vi følgjer så ryggen innover mot skaret under Little Skruven. Det er lett klyving opp til toppen, før ein følgjer eggja nordover til Skruven. Frå toppen er det fantastisk utsikt over Sunnmørsfjella.

Type tur: Ekstra krevjande topptur
Oppmøte: Joker, Hellesylt kl. 9.30
Turtid: omlag 4–5 timar opp, 2–3 timar ned
Lengd: 13 km
Påmelding: Til turleiarane Wenche H. Ringdal og Jostein Ringdal, tlf. 95436413
Arrangør: Stranda Turlag, DNT Sunnmøre



To «skorkjer» sett frå Langsætrane. Rolvbotnskorkja t.v og Lisjeskorkja t.h. (Foto Ruth Janne Vinje).

September
Søndag
10.

Rolvbotnskorkja på Langsætrane

Vi parkerer ved Puskebrua på Langsætrane i Stordal. Turen går først på grusveg gjennom fellesbeitet, over ei bru og opp mot Kleivavatnet. Herfrå går vi utan sti på tvers av Lisjeskorkja til vi kjem til skaret mellom dei to toppane. Om det er ønske kan vi også gå opp på Lisjeskorkja. Turen til topps på Rolvbotnskorkja/Rollsbottskorkja går gjennom ur med litt klyving mot toppen. Vi vert belønna med ei storslagen utsikt både mot Langsæter- og Tresfjordområdet. Nabotoppen Lauparen vil vi også sjå. Fjellet har fått namnet sitt etter ein fredlaus som gøymde seg i botn under fjellet. Merk at turen kan verte gjennomført laurdag dersom vêret tilseier det. Info på Facebook Stordal turlag.

Type tur: Krevjande terreng (topptur el. liknande)
Turlengde: 12 km
Oppmøtestad: Stordal skule kl. 10.00 / Pusken kl. 10.15.
Turleiar: Bente Nakken Nilsen/Ruth Janne Vinje
Arrangør: Stordal turlag

September
Måndag
11.

Remmefjellet **SHIKK UT!**

Litt asfalt i starten og resten på skogsveg.
Oppmøte: Parkeringsplassen 400 meter fra hovedvegen kl. 17.50
Kontaktperson: Odd Arne Grande, tlf. 917 69 976
Arrangør: LHL Skodje/Ørskog/Haram

September
Onsdag
13.

Drabløs-stølen på Fjellsetra

Lett tur på god grusveg.
Oppmøte: Ved parkeringsplassen ved starten av Drabløs Stølsvegen kl. 15.00. Treng du skyss så møt opp på BOS kl. 14.30
Turlengd: 4 km t/r
Estimert tid: 3 timar t/r med pause
Turleiar: Ståle Eikrem - tlf. 900 10 934
Arrangør: LHL Sykkylven



Rydding av søppel i fjøra. Foto: Sunnmøre friluftsråd.

Strandryddeveka 8. – 17. september

Hold Norge Rent inviterer til nasjonal ryddedugnad 8. – 17. september. 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 ein 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: post@friluftsradet.no

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

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

- Naturvernforbundet lokalt

Arrangør: Hold Norge Rent
<https://holdnorerent.no/strandryddeuka>

«Strandryddeveka er Norges største kollektive ryddedugnad, og engasjerer mange personar»



Ved varden på Hegguraksla er det ei fantastisk utsikt over Norddalsfjorden med meir. Foto: Hilde Ellingsæter

September
Torsdag
14.

Seniortur til Hegguraksla **Slikk UT!**

Frå parkeringsplassen går ein ca. 300 m. vidare på asfaltert veg, til en kjem til sætrevegen på venstre side, skilta til Nysætra. Vi følger sætreveien (grusveg), i store slynger oppover lia til Nysætra (ca 680 m.o.h.) Derifrå går ein på merka sti skilta mot Heggurdalen. Det er forholdsvis slakt terreng innover langs fjorden, med brattare stigning mot Hegguraksla. Målet finn vi ved ein stor varde rett ved stien, 1000 m.o.h. Her har vi vidt utsyn. Mot aust ser ein Tafjorden og fråflytta fjordgarder på sørsida av fjorden, vidare inn mot Tafjordfjella. Mot vest ser ein Norddalsfjorden og bygdene rundt.

Type tur: Middels krevjande
Oppmøte: Hauge parkeringsplass i Fjørå kl. 10.30. For å kome dit følg Fv. 92 frå Valldal sentrum og gjennom tunnel til Fjørå (ca. 5 km., retning Tafjord). Frå krysset ved naustrekka i Fjørå, følg skilta veg i svingar oppover i lia til Selboskar. I øverste svingen, ved nokre hus, sving til høgre og følg vegen til merka parkeringsplass på Hauge, ca. 250 m. frå svingen.
Turlengde: 8 km t/r. Høgdemeter å gå 620 m
Turleiarar: Åshild Gjerde Fallgren tlf.: 988 04 554 og Bjørg Rørstad tlf.: 951 42 954
Påmelding: <https://sunnmøre.dnt.no/aktiviteter/151274/917672/pamelding/deltakere/ny/>
Arrangører: DNT Sunnmøre, DNT senior Sunnmøre

September
Måndag
18.

Jarskar Skarbø – Vestre **Slikk UT!**

Delvis lett tur på asfalt/skogsveg.
Oppmøte: Ved Skarbø skule kl. 17.50
Arrangør: LHL Skodje/Ørskog/Haram
Kontaktperson: Odd Arne Grande, tlf. 917 69 976



Kallskaret er kjent for olivin og eit raudleg landskap. Vi tek turen over egga t.h. på biletet. Foto Ruth Janne Vinje.

September
Søndag
24.

Kallskaregga i Norddal **Slikk UT!**

Kallskaret er kjent for sitt spesielle landskap av olivinstein. Vi tek ferja til Eidsdal og køyrer til Herdalssetra i Norddal. Her parkerer vi ved osen av vatnet. Turen startar bratt opp mot Kallskaregga, der toppunktet ligg på 1428 moh. Det er utsikt mot fjorden, Tollknivsegga (den 100 meter høgare nabotoppen), og vi ser dalføret vi skal gå tilbake. Langt der nede ser vi også olivinområdet, og vi går ned frå fjellet til skaret med «Kallen», ein pinakkel som står på kanten mot Tafjord. Vi går dalføret tilbake, ned til Kallskarsætra før vi kjem til Herdalsvatnet som vi følgjer tilbake til utgangspunktet. Merk at turen kan verte gjennomført laurdag dersom vêret tilseier det. Info på Facebook Stordal turlag.

Type tur: Krevjande terreng (topptur el. liknande)
Turlengde: 12 km
Oppmøtestad: Stordal skule kl. 8.00 / Linge fergekai kl. 8.20
Turleiar: Alexander Oudijk/Ruth Janne Vinje
Arrangør: Stordal turlag

September
Måndag
25.

Trimtur på Stette til Nesaksla

Asfalt, skogsveg og sti, litt bratt siste stykket.
Oppmøte: parkeringsplassen på Nesvegen kl. 17.00
Arrangør: LHL Skodje/Ørskog/Haram
Kontaktperson: Odd Arne Grande, tlf. 917 69 976

September
Måndag
25.

Holebotn

Tur med lett stigning i ujevnt terreng. Kan vere vått så ta på gode sko/ støvlar.
Oppmøte: Ved parkeringsplassen ved Svartevatnet kl. 15.00. Treng du skyss møt opp på BOS kl. 14.30.
Turlengde: ca. 5 km t/r
Estimert tid: ca.3 timar med pause
Turleiar: Turid Krüger - tlf.908 37 463, Rolf Vilhelm Bakke - tlf. 986 53 077,
Arrangør: LHL Sykkylven.



Utsikta frå Geitfonnegga mot Geiranger er fantastisk. Foto Ruth Janne Vinje.

Oktober
Søndag
1.

Geitfonnegga og Eidshornet i Eidsdal

Stikk UT!

Vi tek ferja til Eidsdal og køyrer til toppen av Ørnesvingane der vi parkerer. Vi tek inn på ein skogsveg som går til Haugsetsætra, ei idyllisk sæter med utsikt over Geirangerfjorden. Utsikta blir betre og betre til høgare vi kjem. Mot Geitfonnegga (1453 moh.) er det ein del ur, og vi skal klyve ei spennande egg mot toppen. Men vi skal endå lenger og går i ur på ein egg mot Eidshornet (1629 moh). Returen kan vi legge om Soleihornet og Turrvasshornet, før vi igjen møter stien vi starta på. Turen er lang og ganske krevjande. Merk at turen kan verte gjennomført laurdag dersom vêret tilseier det. Info på Facebook Stordal turlag.

Type tur: Krevjande terreng (topptur el. liknande)
Turlengde: 9 km
Oppmøte: Stordal skule kl. 8.00 / Linge fergekai kl 8.20
Turleiar: Bente Nakken Nilsen/Ruth Janne Vinje
Arrangør: Stordal turlag

Oktober
Onsdag
11.

Fetvatnet

Stikk UT!

Lett og fin tursti/ grusveg. Vi går fram til Fet og snur for kaffirast i gapahuken på Lisjesanden.

Oppmøte: Ved parkeringsplassen ved Slettegjerde fotballbane kl.15.00. Treng du skyss, møt opp på BOS kl. 14.30.
Turlengd: ca 4 km t/r
Estimert tid: ca. 3 timar med pause
Turleiar: Jens Andreas Olsen
Arrangør: LHL Sykkylven
For meir info: Turid Krüger - tlf. 908 37 463,
Rolf Vilhelm Bakke - tlf.986 53 077 eller
Ståle Eikrem - tlf. 900 10 934



Aktivitet er ekstra viktig i den kalde, mørke tida på året. Då kan det å kome seg ut på tur verkeleg kan gjere ein forskjell for den fysiske og psykiske helsa vår.

Stikk UT! Vinter omfattar både skiturar og fotturar. Startdatoen er 15. desember og varer fram til 2. påskedag.

Følg med på stikkut.no og i Stikk UT!-appen.



Registrering av kode ved Littlestøylen, Ørsta skisenter. Foto: Frank Harald Velle.