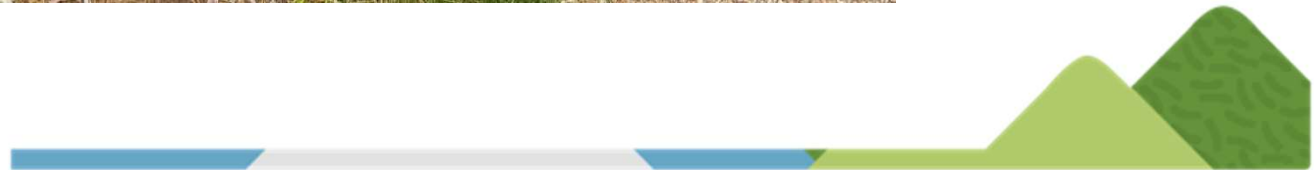




# Velkommen til Stikk UT!-møte

Kyrksæterøra, 30.september 2021

Av: Marte Melbø  
og Liv Synnøve Hoel



I samarbeid med Heim kommune Stikk UT!- kontakt Lars Wiik og Frivilligsentralene inviterer Friluftsrådet alle som er involvert i arbeidet med Stikk UT! i Heim kommune.

- Generell informasjon om Stikk UT!
- Evaluering av årets sesong
- Stikk UT!- veilederen
- Skilting og merking til Stikk UT!- turmål
- Neste års Stikk UT!- turmål
- Hva kan kommunen bidra med?





# Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal



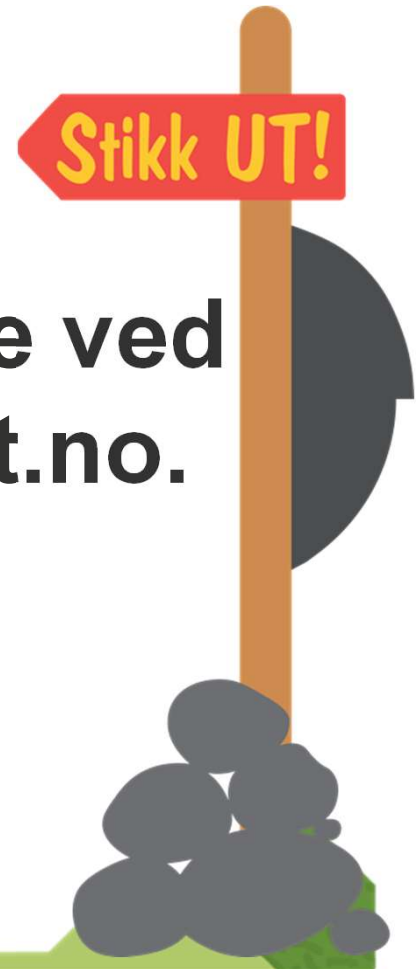


# Stikk UT!

## -Årets regionbygger 2020

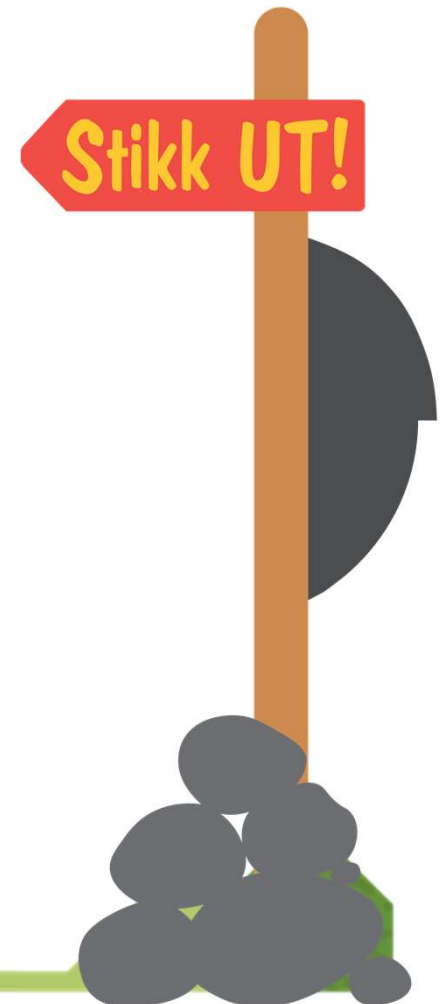


**Stikk UT!** er en turtrim og det er gratis å delta. Alle kan gå tur når og hvor de vil og registrere kode ved turmålet i app eller på [stikkut.no](http://stikkut.no).





Mål :  
«Stikk UT! skal  
være landets beste  
turtrim!»



# Stikk UT! 2021

Per 30.september

- 1 116 473 registreringer
- 49 542 aktive deltagere

Kode registreres i app eller stikkut.no

- Ca.85% registrerer koden i appen
- Flere bruker stikkut.no og app til å finne turmål



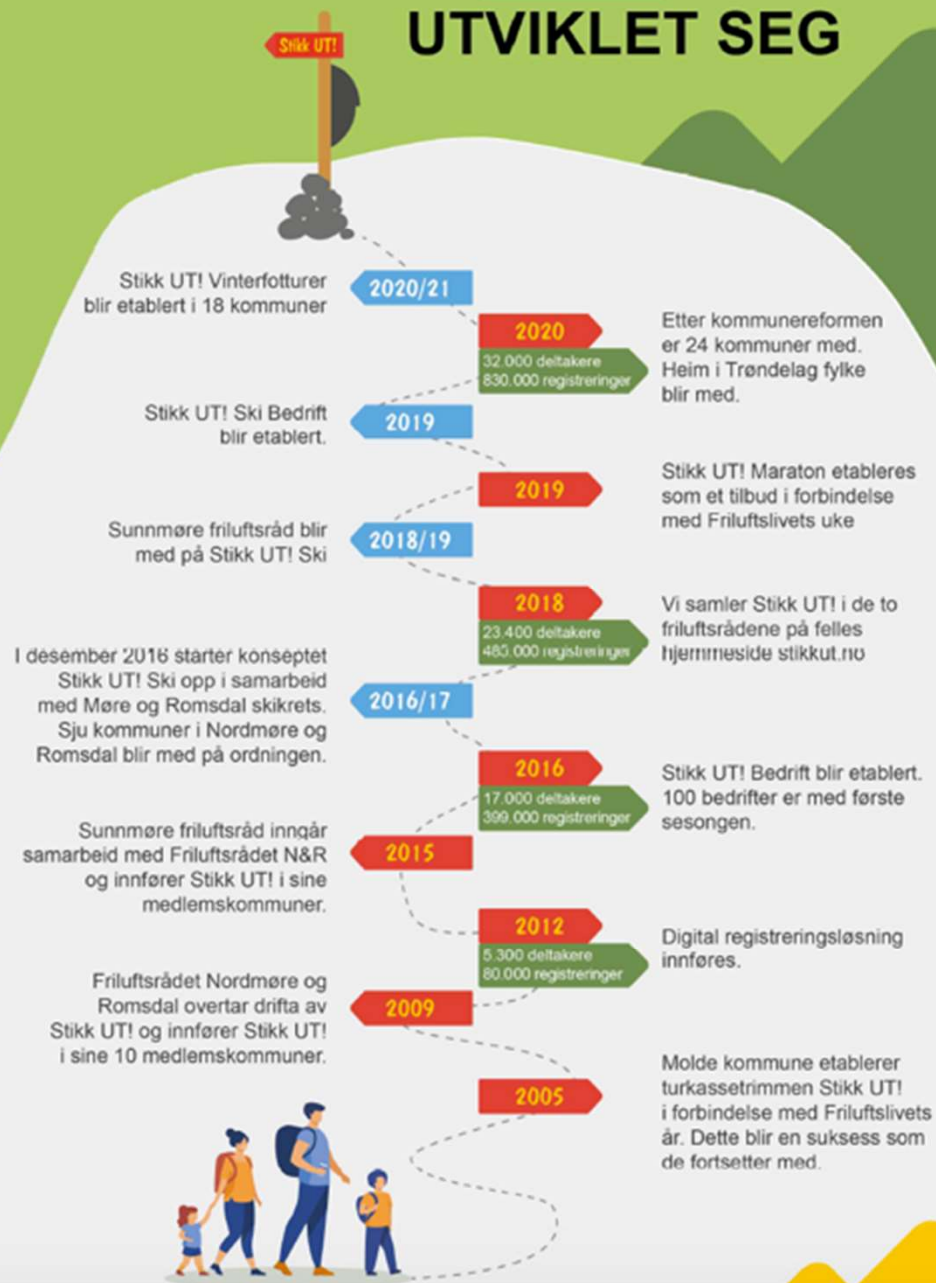




1 116 723 49 543

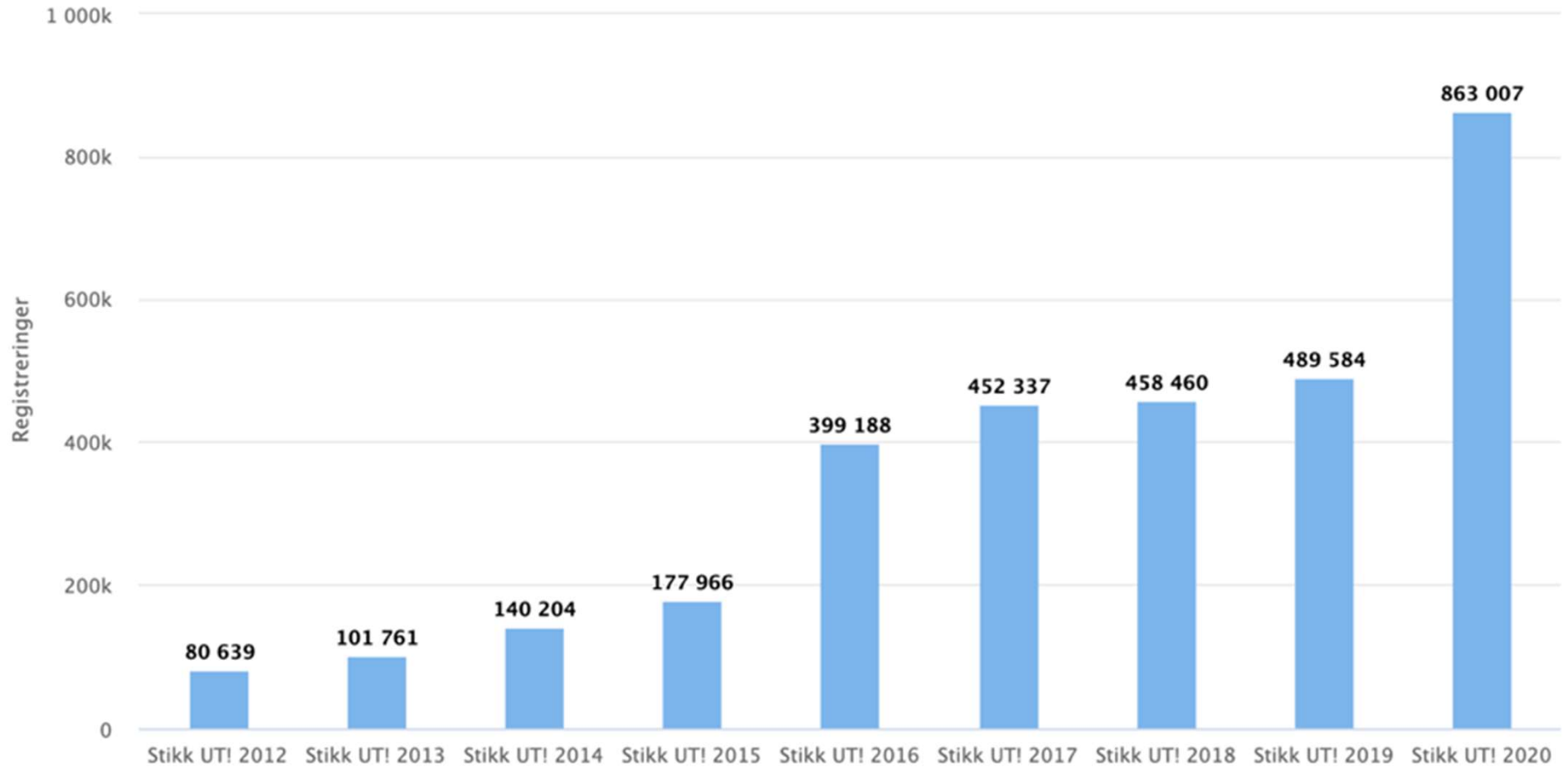


# SLIK HAR **Stikk UT!** UTVIKLET SEG





# Registreringer 2012-2020



# Stikk UT! Bedrift

2021  
1. mai til  
31. oktober

## Skap samhold, aktivitet og gode turvaner for dine kollegaer!

Stikk UT! Bedrift har blitt en stor suksess og vi ønsker både tidligere og nye bedrifter velkommen til ny sesong fra 1. mai. I år kan dere ta i bruk Stikk UT!-appen for første gang i tillegg til stikkut.no. Stikk UT!-appen har blant annet god kartfunksjon som kan brukes uten dekning og enkel registrering av kode samt mulighet til å se hvor du er.

Lag gjerne uheytidlige kåringer blant avdelinger og ansatte for å motivere deltagerne til å bli med. Friluftsrådet har flotte produkter med Stikk UT!-logo som kan brukes til premie/takk for innsatsen, ta kontakt for tilbud.

### Hvordan delta

- Arbeidsgiver melder på og inviterer ansatte
- Bedriften får en administratortilgang
- Deltagerne registrerer kode med sin stikk UT!-bruker eller oppretter ny
- Bedriften får Min Bedrift-side på stikkut.no med oversikt over registreringer, kilometer og høydemeter

### Hvorfor delta:

- Ved å delta støtter dere Stikk UT!-arbeidet
- Identitetsskapende – «Vi er en Stikk UT! Bedrift»
- Rimelig å delta
- Styrker arbeidsmiljøet med god turprat i lunsjen
- Turmuligheter for alle
- God helse i bedriften – reduser sykefravær

### Nyhet!

Din bedrift får en logo «Vi er Stikk UT! Bedrift» til bruk på egen hjemmeside og klistremerke til kontoret.



Gled dere til alle turmulighetene!

### Grønn pakke

- Registreringsløsning
- Statistikk for bedriften
- Bedrifts-toppliste
- - 15% på krus og i nettbutikk

Sommer kr 3000,-

### Blå pakke

- Legge til avdelinger (maks 6)
- Logo på stikkut.no
- Registreringsløsning
- Statistikk for bedriften
- Bedrifts-toppliste
- - 15% på krus og i nettbutikk

Sommer kr 13 100,-

### Rød pakke

- Legge til avdelinger (maks 10)
- Logo på stikkut.no
- Registreringsløsning
- Statistikk for bedriften
- Bedrifts-toppliste
- - 15% på krus og i nettbutikk

Sommer kr 21 600,-

KONTAKTPERSON FRILUFTSRÅDET NORDMØRE OG ROMSDAL:  
Liv Synnøve Hoel • liv@friluftsradet.no • Tlf: 936 85 408

KONTAKTPERSON SUNNMØRE FRILUFTSRÅD:  
May Britt Haukås • may@friluftsradet.no • Tlf: 977 09 653



Meld på din bedrift på [StikkUT.no](https://stikkut.no)

# Stikk UT! Bedrift **2021** 2020 (2019)

Deltakere: **6494** 4 153 (3 358)

Registreringer: **331 338** 244 132 (139 734)



- **Det har vært god økning i antall bedrifter!**
- 2021: 326 arbeidsplasser per 10.juni
- 2020:189 arbeidsplasser

Nytt: Flyttet påmeldingsskjema til [stikkut.no](https://stikkut.no)

Egen logo: Vi er en Stikk UT! Bedrift

Mer bevegelig toppliste

**Utfordring:**

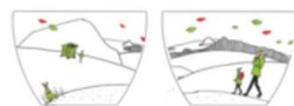
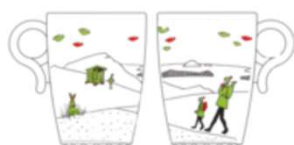
Min bedrift og toppliste fungerer ikke optimalt i appen





# Stikk UT!-krus

## Nettbutikk



### STIKK UT! KRUSET 2021

Stikk UT! kruset 2021 med flott motiv tegnet av Signe Louise Aasen. Må hentes på servicekontor el i kommunen ved sesongslutt. Størrelse krus: 23 cl. Produsert av: Porsgrund Porselænsfabrik, og er av svært god kvalitet.

kr 175,-

Kjøp

### STIKK UT! SKÅL 2021

Stikk UT! skål 2021 med flott motiv tegnet av Signe Louise Aasen. Varene hentes på servicekontor el i kommunen ved sesongslutt i oktober/november. Størrelse skål: 45 cl. Produsert av: Porsgrund Porselænsfabrik, og er av svært god kvalitet.

kr 200,-

Kjøp



### STIKK UT! SKI KRUS

Her kan du bestille Stikk UT! Ski-kruset. Stikk UT! Ski-kruset har samme design som i fjor. Varene må hentes på servicekontoret i din kommune, vi sender ut beskjed når din vare er klart til å hentes.

kr 160,-

Kjøp



### STIKK UT! SKI SKÅL

Her kan du bestille Stikk UT! Ski-skåla. Stikk UT! Ski-skåla har samme design som i fjor. Skåla må hentes på servicekontoret i din kommune, vi sender ut beskjed når din vare er klart til å hentes.

kr 190,-

Kjøp



### STIKK UT! LUE

Endelig har vi fått et nytt Stikk UT! -produkt til alle som er glad i Stikk UT! Flott lue i hundre prosent merinoull, med Stikk UT! -logo og Friluftsrådet tag. Kun en størrelse (str 58) som passer til de fleste. Lua koster kr 150 + porto og blir sendt i posten.

kr 150,-

Kjøp



### STIKK UT! SKI-LUA

Stikk UT! Ski-lua er i hundre prosent merinoull og har Stikk UT! Ski-logo. Voksenstørrelsen tilsvarende størrelse 58 og barnestørrelsen 56. Lua koster kr 150 + porto og blir sendt i posten.

kr 150,-

Kjøp



### STIKK UT! T-SKJORTE I ULL DAME

Flott t-skjorte fra Devold med med Stikk UT!-logo. 100 prosent merinoull, myk og behagelig. Modellen heter Breeze Tee. Vi er dessverre utsolgt for størrelsen S.

kr 350,-

Kjøp



### STIKK UT! T-SKJORTE I ULL HERRE

Flott t-skjorte fra Devold med med Stikk UT!-logo. 100 prosent merinoull, myk og behagelig og modellen heter Breeze Tee.

kr 350,-

Kjøp

## STIKK UT!-VETT OG ALLEMANNSPLIKTEN



Husk båndtvang



Lukk grinda



Respekter bålforbud

1. Vis hensyn til dyre- og fugleliv. Lukk grunder og ikke forstyrr husdyr unødig.
2. Husk båndtvang. Løse hunder kan trække i reir på bakken, skremme og forstyrre både to- og firbeinte.
3. Bruk eksisterende bålplasser og følg bålforbud.
4. Ta vare på stiene, unngå slitte stier i våte perioder.
5. Ta med søppel hjem.
6. Parker på angitt sted og pass på at du ikke er til hinder for grunneier.
7. Respekter utsatt åpningsdato. Grunnet snø, våte stier eller andre forhold åpner enkelte turer senere enn 1. mai. Åpningsdato står i turbeskrivelsen.
8. Velg tur etter egen evne, du er selv ansvarlig for din egen sikkerhet.

God tur!

## HVORDAN DELTA PÅ STIKK UT!

Du deltar ved å finne fram til Stikk UT!-turmål og registrere turene dine digitalt. Det er gratis å være med, men du må opprette en brukerprofil på [stikkut.no](http://stikkut.no) eller i **Stikk UT!-appen**. Der finner du også turbeskrivelser og kart til årets turmål og statistikk over turene dine.

1. Registrer deg som bruker
2. Finn turer du ønsker å gå og les turbeskrivelsene på [stikkut.no](http://stikkut.no) eller i Stikk UT!-appen
3. På mobilen kan du åpne kartet og følge med på hvor du er underveis på turen.
4. Registrer koden du finner ved hvert turmål



Arbeidet med Stikk UT! er tuftet på det gode samarbeidet med kommunene og mange frivillige. Graden av skilting og tilrettelegging vil variere. Les derfor turbeskrivelsene nøye og sett deg godt inn i forholdene rundt hver enkelt tur, særlig når du skal på nye steder.

Følg oss på Facebook og Instagram

Friluftsrådet  
Nordmøre og Romsdal  
Kontakt oss på:  
[post@stikkut.no](mailto:post@stikkut.no)

# Stikk UT!

MØRE OG ROMSDAL & HEIM I TRØNDELAG • 1. MAI - 31. OKT. 2021

**NY**  
Stikk UT!-APP  
God kartfunksjon og  
enklere registrering  
**GRATIS!**



## BLI MED PÅ STIKK UT! 2021



Her er oversikten over årets turmål og informasjon om hvordan delta. Turbeskrivelser og registreringsløsning finner dere på [stikkut.no](http://stikkut.no) og i Stikk UT!-appen.

God tur!

HUSK Å BESTILLE KRUS/SKÅL I PERIODEN 1. JUNI - 30. SEPTEMBER

Friluftsrådet  
Nordmøre og Romsdal





Stikk UT! driftes av Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal og Sunnmøre Friluftsråd i samarbeid med våre medlemskommuner og frivillige.



Fra venstre: Mattis Mikkelsen, Liv Synnøve Hoel, Ola Fremo, Patrick Gule og Marte Melbø

Nok en gang inviterer vi dere ut på Stikk UT!-turer i den flotte regionen vår. Og vi tør påstå at friluftsliv er viktigere enn noen gang. I fjor da det meste var stengt, økte Stikk UT!-deltagelsen enormt - 32 000 deltagere registrerte over 863 000 turer.

Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal er et kommunalt oppgavefelleskap med i alt 13 medlemskommuner. Vi er femansatte som jobber for "Friluftsliv for alle hele året". I tillegg til Stikk UT! arbeider vi blant annet med friluftsskoler, folkehelse, friluftsopplæring, strandrydding, plan- og utviklingsarbeid.

## BLI MED PÅ

### Stikk UT! Bedrift

Bli med å skape samhold, aktivitet og gode turvaner blant kollegaene dine. 4100 ansatte registrerte over 240 000 turer i 2020.

#### HVA

- Arbeidsgiver melder på og inviterer med ansatte
- Min Bedrift-side på stikkut.no, med oversikt over registreringer, kilometer og høydemeter
- Turmuligheter uavhengig av fysisk form
- Ved å delta sponser bedriften Stikk UT!-arbeidet

#### HVORFOR

- Stykker arbeidsmiljøet - skaper trivsel og samhold
- Identitetsskapende - "Vi er en turbedrift"
- Bedre helse i bedriften - kan redusere sykefraværet
- Gode turpratere i lunsjen
- Bli å delta

Påmelding og mer informasjon på [stikkut.no](http://stikkut.no)



Gå til App Store eller Google Play for å laste ned appen



## VI HAR FÅTT OSS APP!

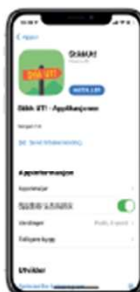
Det er med stor glede vi i år kan presentere en egen Stikk UT!-APP. Vi håper den blir en fast følgesvenn før, under og etter turen.

Stikk UT!-appen hjelper deg å planlegge og gjennomføre turene dine på en enkel måte. I appen kan du få varsel og ferdig utfyllt kode når du nærmer deg et Stikk UT!-tur mål, dette gjør registrering en enklere. Ønsker du flere turforslag enn sesongens Stikk UT!-turmål, har appen også med alle turene fra mo.rotur.no.

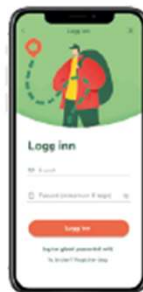
Appen og [stikkut.no](http://stikkut.no) virker sammen så du kan velge hvor du vil registrere turene dine.

- Enklere å registrere koden
- Bedre kartfunksjon, kan brukes uten dekning
- Samme bruker/inngang som på [stikkut.no](http://stikkut.no)

#### 1. Last ned appen



#### 2. Logg inn



#### 3. Du er i gang!



#### 4. Registrer kode



## FRILUFTSAKTIVITETER NÅR OG HVOR DU VIL



Nytt prosjekt for å få flere seniorer ut på tur SAMMEN - Inviter med noen ut på tur. Informasjon og påmelding: [liv@stikkut.no](mailto:liv@stikkut.no)



Finn nye utfordringer i friluftsliv for hele familien på Ute-MIX. La deg inspirere, konkurrer på toppisten og del bilder for å motivere andre! [www.ute-mix.no](http://www.ute-mix.no)



Bli med på vårt store strandryddeprosjekt og gi 100 kr pr. innleverte sekk til et godt formål som du selv velger. [stikkutogplukk.no](http://stikkutogplukk.no)

# Stikk UT! 2021 NORDMØRE & ROMSDAL OG HEIM I TRØNDELAG

## AUKRA

- 1. Aukra kyststi, Gossen
- 2. Berghaugen, Gossen
- 3. Eidskremheia, Julsundet
- 4. Fangholsetra, Julsundet (ny)
- 5. Gossen flyplass
- 6. Hundetjøna, Julsundet
- 7. Jærmannburet, Gossen (ny)
- 8. Rambjøra på Orten
- 9. Ridderhaugane, Gossen
- 10. Riksfjordremma, Gossen (ny)
- 11. Svartnakken, Julsundet

## AURE

- 12. Aureelva, Aure sentrum
- 13. Beitefeltet på Leira
- 14. Benken (ny)
- 15. Fenrik Arnfinn Skjæstad's minnestøtte
- 16. Grimsvikvatnet rundt, Foldfjorden
- 17. Hostegga, Giset
- 18. Ormbostafjellet (ny)
- 19. Rostolen, Aurdalen
- 20. Sandvatnet
- 21. Storfonna, Dromnes
- 22. Storøra (ny)
- 23. Støttepunkt, Melland
- 24. Tunga Villmarksleir, Tustna (ny)

## AVERØY

- 25. Bremsneshatten
- 26. Follandsvannet rundt
- 27. Gulltanna
- 28. Hatthaugen (ny)
- 29. Honningsøya rundt
- 30. Hosetlia fra Roksetskaret (ny)
- 31. Klimpan
- 32. Mekknoken fra Mork
- 33. Nekstadsetra, Bådalen
- 34. Ostervatnet, Henda
- 35. Raudsandberget
- 36. Ristuva via lysløypa
- 37. Stavneset, Bremsnes
- 38. Svevestien, Atlanterhavsvegen

## HUSTADVIKA

- 131. Elnestangen kyststi, Elnesvågen
- 132. Galten (ny)
- 133. Gulberget i Bud (ny)
- 134. Halåssetra
- 135. Hågå rundt, på Atlanterhavsvegen
- 136. Jendemsfjellet
- 137. Kyststien i Bud
- 138. Lyngstadjfellet
- 139. Lysløypa på Eide
- 140. Melen (ny)
- 141. Nordneset Kyststi
- 142. Seterfjellet
- 143. Skaret natursti
- 144. Snotinden, Ugelstad
- 145. Trollkirka (ny)

## KRISTIANSUND

- 146. Bolgvatnet, Frei
- 147. Breilia, Frei
- 148. Drabovvatnet, Frei
- 149. Flyplassen rundt, Nordlandet
- 150. Freikollen, Frei
- 151. Furulunden, Frei (ny)
- 152. Kleppen, Gomalandet (ny)
- 153. Klubba, Kirklandet
- 154. Kvalvik Fort, Frei
- 155. Kvernberget, Nordlandet
- 156. Larsbua, Frei
- 157. Lasken, Gomalandet
- 158. Lågfjellet, Frei
- 159. Skorpa, Gomalandet
- 160. Utsikten, Frei

## MOLDE

- 161. Akslatrappa, Midsund
- 162. Bjørnebitet, Ranvika (ny)
- 163. Bløkkallen, Midøy
- 164. Blåfjellet (Blånebu)
- 165. Buggeskaret, Bugge
- 166. Digergubben, Midsund
- 167. Drynjahatten, Dryna
- 168. Eikaberget, Sekken (ny)

## 186. Oltervatnet, Istad

- 187. Prestneset, Eidsvåg
- 188. Raudsandvatnet, Raudsand (ny)
- 189. Ræstadvatnet, Ræstadvatnet
- 190. Rødhesten, Rød
- 191. Rørsethornet, Rakvåg
- 192. Sandan, (Hammaneset) Midøy
- 193. Skaret, Rakvåg/Sør-Heggdal
- 194. Skihytta, Moldemarka
- 195. Slette, Eikesdalen
- 196. Storihytta (ny)
- 197. Storneset, Vistdal
- 198. Vestbukta på Hjertøya
- 199. Vetafjellet
- 200. Vågsdalen, Rakvåg
- 201. Ålesundshaugen, Tangen
- 202. Årøhuken (ny)

## RAUMA

- 203. Blåhammeren (ny)
- 204. Furukollen- Furulia, Isfjorden
- 205. Haudalen og Helveten rundt
- 206. Hegerholmsetra (ny)
- 207. Herjevassbu, DNT-hytte (ny)
- 208. Jonsoksteinen, Marstein
- 209. Kjosen (fortoppen), Måndalen (ny)
- 210. Kråkenesvatna/Børå, Trollstigen
- 211. Nærturer i Rauma, 5 turer med samme kode
- 212. Randsetfjellet (ny)
- 213. Raudstøisetrene, Verma
- 214. Rundt Bruene, Åndalsnes (ny)
- 215. Skarven, Skorgedalen (ny)
- 216. Storaksla, Kavli (ny)
- 217. Satevatnet, Mittet (ny)
- 218. Taskedalshytta, Innfjorden
- 219. Vetten fra Klungnes (ny)
- 220. Vårseterhjellen, Isfjorden (ny)

## SMØLA

- 221. Daudmannshaugen
- 222. Dyrnesvatnet
- 223. Innveien på Veiholmen
- 224. Kasthaugen

## SUNNDAL

- 263. Ekkertind, Gjora
- 264. Fagerhaugen
- 265. Flånebba, Ålvundeid
- 266. Gjersvollsetra, Ålvundeid (ny)
- 267. Halskammen, Ålvundfjord (ny)
- 268. Håseran
- 269. Innerdalshytta (KNT-hytte)
- 270. Kongelhyllan, Grøa (ny)
- 271. Reinsvatnet, Torbudalen
- 272. Rennsetvatnet/Åramsvatnet
- 273. Seljebøvatnet/Ålvatnet
- 274. Skrommelnebba, Jordalsgrenda (ny)
- 275. Synnåhaugen (ny)
- 276. Vollasetra, Gjora (KNT-hytte)
- 277. Øver Løkhamaren - Vinnu (ny)

## SURNADAL

- 278. Haugasetra, Lykkjeeidet
- 279. Kleiva, Skei
- 280. Rundtur om Tjønnmyran, Todalen
- 281. Rundtur om Årnesholta og "Ja-benken"
- 282. Rundtur via Omfløddøra (ny)
- 283. Settemsvarden
- 284. Snøfjellet (Kvenndalen)
- 285. Sognebba og "Jøtulommen"
- 286. Spitfire-runden (ny)
- 287. Svartvatnet, Bøverfjorden
- 288. Svinvikrunden, Svinvika
- 289. Åsbønyttå (ny)

## TINGVOLL

- 305. Den gamle postveien, Vågbø (ny)
- 306. Einset
- 307. Fløystadjfellet/Skarven, Straumsnes
- 308. Geillhaugen, sentrum
- 309. Herredsdalsetra
- 310. Hufatet, Meisingset
- 311. Hundan, Straumsnes
- 312. Høgfjellet, Gyl
- 313. Kjerkeberget
- 314. Magnhildberget, Straumsnes
- 315. Norska

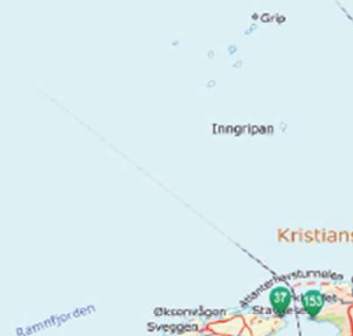


Vi ønsker at du registrerer alle Stikk UT-turene dine på [www.stikkut.no](http://www.stikkut.no) eller i Stikk UT-appen

**MERK!** Noen turmål åpner senere enn 1. mai pga snø eller andre forhold. Åpningsdatoer og informasjon om trillevennlighet står i turbeskrivelsen. Endringer kan forekomme, digitalt kart og turliste vil være oppdatert.

(ny) = ny fra sist Stikk UT-sesong

⊕ = trillevennlig: turen kan være egnet for rullestol, barnevogn og sykkel





Helen Guy McLean er her: Sandøya, Møre og Romsdal.  
Nytt medlem · 12 min  
Stikk UT tur til Sandøy i går.... 🍷



Camilla Voldsdal  
6. juni kl. 20:44  
Trenger tips til fine turer som man kan trille med barnevogn og som er fint for litt større barn og sykle på . 1 times kjøring fra Molde er innafor 😊  
32 kommentarer

3 Liker  
Kommenter  
Del

Vis 26 kommentarer til  
Sara Eline Halaas Halåssetra  
Liker · Svar · 1 d

Stein Tore Furesund Elnestangen , kyststien i Bud og s  
Farstad  
Liker · Svar · 23 t

Leif Blindheim har delt et innlegg.  
Nytt medlem · 5. juni kl. 21:26



Sto opp i morges, litt doven og lat... surra litt rundt, fekk mej mat... men sola skein inn gjønå glasa... sa te mej: gjenge du her og vasa... gå ikkje rundt her som en stut... nei sjå til å STIKK UT... ja då måtte ej no ut å vandre... blei først til den eine, so den andre... ja, ej kunne ikkje anna enn flere... ettekvart vart det både tre og fire... oppdaga underveis at ej gjekk å tralla og song... "Just walking along... with myself, eller slikt nokke... So Gøttfolk, God Helg te dokke... å i mørgå, set ikkje heime og stur... nei hiv dokke rundt, og STIKK UT en tur 😊😊

# Tall fra Heim/Halsa kommune

Antall Stikk UT! -deltakere fra Heim kommune



## Registreringer gjort av innbyggere fra Heim kommune



## Registreringer totalt i Heim kommune (innbyggere + tilreisende)





## Registreringer gjort av tilreisende



Toppliste turmål i Heim 2021				
#	Turmål	Kommune	Besøk	Personer
1	Bettenneset, Betna i Halså	Heim	1452	675
2	Megårdsvatnet Friluftsområde	Heim	958	503
3	Liabørunden, Liabø	Heim	748	428
4	Svendshaugen på Halså	Heim	697	316
5	Dalemsfjellet	Heim	578	286
6	Høgheia	Heim	372	219
7	Gapahuken fra Skaramyra	Heim	371	167
8	Vassdalen via Megardsetervegen	Heim	305	229
9	Slettet på Vinjeøra	Heim	233	217
10	Reinslivatnet (ny)	Heim	232	143
11	Englivatnet, rundtur (ny)	Heim	226	160
12	Møkkelfjellet fra Fjærlia	Heim	220	166
13	Plassabekken på Vennastranda	Heim	195	165
14	Seterfjellet fra Botnavatnet (ny)	Heim	192	127
15	Sandådalen Tursti	Heim	180	102
16	Heimsfjellet	Heim	178	153
17	Hestnesdalen, -kulturvandring i Anne Karin Elstads verden (ny)	Heim	170	146
18	Ruten	Heim	164	148
19	Nonsfjellet-Tindan	Heim	157	130
20	Hardtinnan ved Selnes	Heim	156	122
21	Hamran, frå Pallen	Heim	109	93
22	Hjelmkona fra Englivatnet (ny)	Heim	108	94
	Totalt:		8001	

# Organisering av Stikk UT!



# Stikk UT!- kontaktene (2019)





# Stikk UT!-verter (frivillige)



**Stikk UT!**

**Stikk UT!-grupper**  
grunneiere, frivillige lag og  
foreninger, idrettslag, løypelag  
og enkeltfrivillige

Stikk UT!-kontaktene i  
medlemskommunene





# Stikk UT!-veileder



Stikk UT!



Stikk UT! ski



Stikk UT!



Veilederen gir en innføring i Stikk UT!-samarbeidet mellom frivillige, medlemskommunene, Møre og Romsdal skikrets og friluftsrådene i Møre og Romsdal.

Det gjelder både Stikk UT! Sommer og Stikk UT! Vinter



Sikre god og lik kvalitet på Stikk UT!-arbeidet i alle Stikk Ut!-kommuner i Møre og Romsdal.

Gjøre det enkelt for alle som er involvert i Stikk UT!-arbeidet, å skaffe seg informasjon om arbeidet de skal utføre.



Vedlegg A Stikk UT! årshjul og arbeidsfordeling

**Stikk UT!**

Årshjul Stikk UT!		
Når	Arbeidsoppgaver	Ansvarlig
Høst	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluere inneværende sesongen.</li> <li>• Starte arbeidet med å finne fram til neste års Stikk UT! -turmål.</li> </ul> <p>Stikk UT!-turmål må klareres med grunneiere og det må tas utsekk på eventuelle verneområder/truede arter. Avklare parkering ol.</p>	Friluftsrådene og Stikk UT!-kontaktene
Januar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hver enkelt kommune sender inn lister med årets turmål innen 31. januar. Lista må inneholde:                     <ul style="list-style-type: none"> <li>-rett navn på turen (gjern med <a href="#">link</a> til turbeskrivelsen i morotur)</li> <li>-alle turer må være ferdig gradert (grønn, blå, rød eller svart) -merke de turene som er nye fra året før</li> <li>-merke turene som er trillevennlige</li> </ul> </li> <li>• Gå gjennom turbeskrivelser på <a href="#">morotur.no</a> for kvalitetssikring og oppdateringer. Turmålene må da ha rett navn, rett gradering, <del>også</del> spor og tekst, samt at selve turmålet må være plassert rett. (For at det trykte kartet skal bli riktig)</li> <li>• <del>Ca</del> 10 – 15 turer i hver kommune, rullering på <del>ca</del> 2-5 turmål hvert år.</li> <li>• Fin blanding av lette og vanskelige turer, men flest lette og i nærheten av der folk bor. Ønske om minst en svart tur i hver region.</li> <li>• Turene skal være skiltet og gradert etter mal i Merkehandboka</li> <li>• Minst en trillevennlig tur i hver kommune, disse må rapporteres inn så de blir markert på kartet.</li> <li>• Turene graderes etter mal i morotur.</li> <li>• Friluftsrådene starter arbeidet med årets kartbrosjyre og nettsidene.</li> </ul>	Stikk UT!-kontaktene og Stikk UT!-gruppa
Februar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bestill Stikk UT! -skilt /retningspiler innen 1. mars. Gjøres til det Friluftsrådet en er tilknyttet. Husk gjenbruk av skilt.</li> <li>• Bestilling av faste turskilt (grønne steds- og retningskilt)</li> </ul>	Stikk UT!-kontaktene og Friluftsrådene
Mars	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Friluftsrådet gjør ferdig hjemmesiden til årets Stikk UT! -sesong.</li> <li>• Friluftsrådene arbeidet med kartbrosjyren, -bilder og innspill fra kommunene mottas gjerne</li> <li>• Innen 1. mars. kunstner gjøre klar skisse til årets krus.</li> <li>• Trykking av kartbrosjyre</li> <li>• Arbeide med å få med flere på Stikk UT! Bedrift.</li> </ul>	Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal  Stikk UT! Bedrift- begge friluftsrådene
April	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Felles lansering av årets Stikk UT! -turmål (<del>ca</del> en uke før <del>oppstart</del>) på hjemmeside og i pressemelding.</li> <li>• Friluftsrådet leverer utstyr til kommunen (skilt, klistremerke, <del>turkasse/kodeplater, koder</del> og lignende)</li> </ul>	Friluftsrådene

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartbrosjyren trykkes og sendes ut til alle husstater i medlemskommunene i slutten av april.</li> <li>• Kommunene/frivillige starter arbeidet med skilting/merking av turer. Henge opp skilt og <del>turkasse/kodeplater</del> på nye turmål.</li> <li>• Kvisting/vedlikehold av stier.</li> <li>• Så nært oppstart som mulig legge ut koden. <b>Se etter at ALLE gamle koder blir fjernet.</b></li> <li>• Turer som ikke «åpner» til 1. mai <del>også</del> snøforhold, stengte veier el. må markeres i morotur. Gjøres nå av Stikk UT! kontaktene i turbeskrivelsen på morotur.</li> </ul>	Stikk UT!-kontaktene og Stikk UT!-vertene
Mai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. mai sesongstart!!</li> <li>• Friluftsrådene sørger for at nettsiden med turbeskrivelser er klar og at registreringsløsningen på hjemmesiden og app er i orden.</li> <li>• <b>Turer som ikke er åpnet <del>også</del> snø el må få «utsatt åpningsdato» i turbeskrivelsen i morotur.no</b></li> <li>• Åpningsarrangement! Meld fra om noen har arrangement som bør legges inn i kalenderen vår.</li> </ul>	Friluftsrådene  Stikk UT!-kontaktene
Juni/juli/ august	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.juni - 30. september salg av krus i nettbutikken</li> <li>• Frivillige ser etter at kodekort er intakt med leselig kode.</li> </ul>	Friluftsrådene Stikk UT- kontaktene og Stikk UT!-vertene
September	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stikk UT! Maraton i Friluftslivets uke</li> <li>• Siste frist for å bestille Stikk UT!-krus/skåler er 30.september</li> </ul>	Friluftsrådene og Stikk UT!- kontaktene
Oktober	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 31. oktober sesongslutt!</li> <li>• Kommunene gjennomfører møter med de frivillige, evaluerer sesongen planlegger neste års turmål.</li> </ul>	Stikk UT!- kontaktene og Stikk UT!-vertene
November/ desember	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siste frist for å etter-registrere turer denne sesongen 4. november.</li> <li>• Skilt som ikke skal stå oppe lengre tas ned</li> <li>• Koder og klistremerker fjernes så det ikke skaper forvirring til neste sesong.</li> <li>• Stikk UT! -møte mellom friluftsrådene og Stikk UT!-kontaktene, evaluering av årets sesong og starte planlegging neste sesong.</li> <li>• Avslutningsarrangement med utlevering av krus (frivillig for den enkelte kommune, Friluftsrådet stiller om kapasitet)</li> <li>• Henting/utlevering av krus på servicekontorene i kommunene.</li> </ul>	Stikk UT!- kontaktene og Stikk UT!-vertene  Friluftsrådene i samarbeid med Stikk UT!- kontaktene

Ansvarlig	Arbeidsoppgaver
Kommunene/ Stikk <u>UTI</u> - kontaktene	<p><b>MA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kommunen utpeker en Stikk <u>UTI</u>-kontakt</li> <li>• Stikk <u>UTI</u>-kontaktene drifter Stikk UT! i sin kommune</li> <li>• Følge <del>årsbju</del> og holde frister</li> <li>• Fastsette årets Stikk <u>UTI</u>-tur mål</li> <li>• Påse at hvert enkelt tur mål har en godkjent turbeskrivelse på morotur.no med riktig gradering</li> <li>• Ansvar for å informere om utsatt åpning i turbeskrivelsen på morotur.no</li> <li>• Sørge for at tur målet er godt skiltet, både med permanente stedsskilt(grønne) og Stikk <u>UTI</u>-skilt(røde)</li> <li>• Ansvar for å samle inn Stikk <u>UTI</u>-skilt som ikke er i bruk</li> <li>• Gjøre en sårbarhetsanalyse for hvert enkelt tur mål. Plan avd. i kommunen må se på verneområder med truede og sårbare arter, slitasjeskader, drikkevannskilder <del>etc</del>, må vurderes.</li> <li>• Påser at aktuelle grunneiere er kontaktet/informert og <del>at</del> <u>parkeringstillatel</u>ser er på plass</li> <li>• Opprett en Stikk <u>UTI</u>-gruppe med frivillige sti-verter med oppstart- og evalueringsmøter</li> <li>• Har oversikt og kontakten med de frivillige(sti-vertene) som «drifter» de ulike tur målene</li> <li>• Ivareta de frivillige</li> <li>• Organisere utlevering av Stikk <u>UTI</u>-premier ved sesongslutt i samarbeid med servicekontor</li> </ul> <p><b>KAN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• arrangere «Ordførerens tur» og/eller fellestur</li> <li>• arrangere åpnings- og avslutningsarrangement</li> </ul>
Friluftsrådene i Møre og Romsdal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Administrere og videreutvikler Stikk <u>UTI</u>, Stikk UT! Ski, Stikk UT! Bedrift og Stikk UT! Maraton.</li> <li>• Ansvarlig for hjemmeside med turbeskrivelser og registreringsløsning</li> <li>• Lager årlig en brosjyre med kart til sesongstart</li> <li>• Ansvarlig for bestilling av premier</li> <li>• Gir opplæring i registrering på morotur og skilting</li> <li>• Samarbeide med kommunene, oppgavene er fordelt i eget <del>årsbju</del></li> <li>• Gjennomfører årlig møter med Stikk <u>UTI</u>-kontaktene</li> <li>• Utlevering av <del>og vedlig</del> utstyr, røde Stikk <u>UTI</u>-skilt, Lukk grinda-skilt, klistremærker og kodekort</li> <li>• Skaffe sponsorer</li> <li>• Søker årlig prosjektmidler til drift</li> <li>• Holder kontakt med brukerne via hjemmeside, e-post, og på sosiale medier</li> <li>• Har dialogmøter med Møre og Romsdal fylkeskommune, Trøndelag fylkeskommune, Fylkesmannen i Møre og Romsdal, mattilsynet, grunneierlag, vernemyndigheter <del>og tifer</del></li> <li>• Organisere opplæring i Stikk UT! til ulike grupper i samarbeid med kommunene</li> </ul>

## Arbeidsfordeling



Ansvarlig	Arbeidsoppgaver
Stikk <u>UTI</u> -grupper	<ul style="list-style-type: none"><li>• Finne aktuelle Stikk <u>UTI</u>-turmål</li><li>• Fordele ansvaret for de ulike turmålene mellom seg</li></ul>
Stikk <u>UTI</u> -verter: frivillige lag og organisasjoner, grunneiere og enkeltpersoner <i>(En Stikk <u>UTI</u>-vert er den som er ansvarlig for ett eller flere turmål)</i>	<p><b>En Stikk <u>UTI</u>-vert sine oppgaver er:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sørge for god skilting og merking (se s.10)</li><li>• Sørge for at turkode er på plass til sesongstart og gjennom hele sesongen</li><li>• Hvis turmålet har turkasse med turbok -ivareta denne. Skifte ut turbok ved behov. Husk blyant/penn.</li><li>• Bistå Stikk <u>UTI</u>-kontakten med gode turbeskrivelser som fine bilder, GPS-spor og detaljer om turen (alle turbeskrivelsene skal legges inn i morotur.no)</li><li>• Gi tilbakemelding til Stikk <u>UTI</u>-kontakten om utsatt åpning pga snø eller lignende</li><li>• Informere om det er spesielle forhold som bør nevnes i turbeskrivelsen</li><li>• Delta på arrangement og aktiviteter som f.eks. ordførerens tur, fellesturer og krusutlevering ved sesongslutt</li><li>• Fjerne kode fra turmålet ved sesongslutt</li><li>• Ta ned Stikk <u>UTI</u>-skilt og klistermerker så snart turmålet ikke er med i Stikk UT! lengre</li></ul>
Stikk <u>UTI</u> -kontaktene bestiller Stikk UTI-skilt og får utlevert skilt og kodekort fra friluftsrådet som leverer dette videre til Stikk UTI-vertene	



## Turbeskrivelsen

- Viktig å få disse så gode som mulig
  - med fine bilder
  - god forklarende tekst
  - rett spor
  - rett plassert turmål
  - om bompenger
  - skrive helst turmål, ikke Stikk UT!-turmål (turbeskrivelsen skal kunne stå seg selv om det ikke er Stikk UT! der)
  - og ikke minst avklaringer med grunneiere (dyr på beite, parkering, grinder og lignende)



# Gullmorvatnet, Brunstad

Sykkylven



0

Besøk

11,66

km tur/retur



Lagre tur



## Kort om turen



Dette er ein flott og variert tur midt i hjartet av Sunnmørsalpane. Du går på grusveg opp til Vellesetra, vidare slakt framover Velleseterdalen på god sti langs ein fin elv, før du begynner ei brattare oppstiging opp Gullmorbrekka til Gullmordalsvatnet. På heile turen er du omgitt av alpine tindar. På Vellesetra har DNT ei ubetjent hytte (<http://ut.no/hytte/3.1811/>) Denne turen er ein del av overgangsturen frå Vellesetra Patchellhytta.



## Turbeskrivelse

Start på grusveg ved Brunstad kraftstasjon. Følg skilt til Vellesetra. Vegen går nesten heilt opp til Vellesetra. Siste 200 m er på sti. Du kan altså komme deg nesten til setra med barnevogn . Nokre stadar deler vegen seg; hald til høgre. Frå Vellesetra er det god sti vidare framover Velleseterdalen. Følg skilt til Patchellhytta og T-merka sti. Fremst i dalen må du krysse elva før du startar på Gullmorbrekka som er ei litt bratt oppstiging til Gullmordalsvatnet. Stien kan vere litt utydeleg nokre stadar, men den er godt merka med vardar og T-ar. Det er fint å raste ved vatnet.

## Kulturminne

På Vellesetra står det att berre nokre få sel, men her er fleire hustuffer. Desse er markerte med skilt og ein finn eit informasjonskart på veggen til DNT-hytta.

## Adkomst og parkering

I Velledalen (Sykkylven kommune) tek du av frå Fv 60 ved skilt merka "Brunstad". Du kjem inn på gamlevegen. Etter 100 m tek du skarpt til venstre ved ein gamal fabrikk. Følg vegen vidare til du kjem til eit kryss der du ser eit tømmerhus med torvtak. Ta av og køyr forbi dette huset (huset ligg då på høgre side av vegen). Du kjem inn på grusveg som du følger vidare til Brunstad kraftverk. Her er det god plass å parkere. Du skal følge grusveg på høgre side av elva (sjå skilt) .

Parker ved Bruns

### Løype på kart



# Utsatt åpningsdato

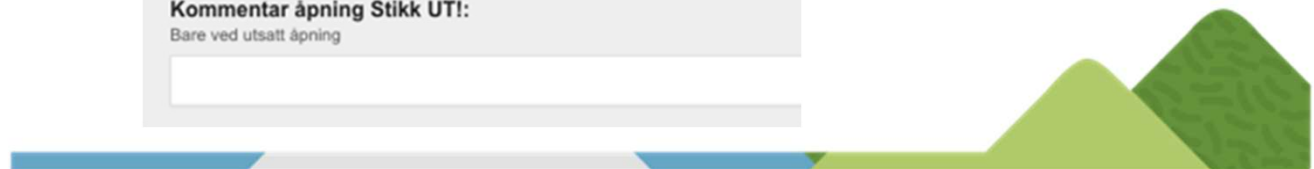
- Ikke alle turer kan åpnes 1. mai
- Ta hensyn til deltakerens sikkerhet
- Og hensyn til slitasje på stien
- Utsatt åpningsdato setter i turbeskrivelsen i morotur:

Forventet åpningsdato Stikk UT!:

Bare ved utsatt åpning

Kommentar åpning Stikk UT!:

Bare ved utsatt åpning





# Trillevennlige turer

- Trillevennlige turer får i år egne symbol i turbeskrivelsen

0

Besøk

2,47

km rundtur



Lagre tur



# Skilting og merking

- Vi ønsker en mest mulig lik skilting og merking.
- Dere finner informasjon om dette i veiledningsheftet.
- Vise film om skilting og merking



Stikk UT!

# Merking og tilrettelegging

Filmen ligger på YouTube med navnet: [Merking og tilrettelegging av stier](#)



  Ræstadhornet 3,9 km

  Rørsethornet 2,3 km

SHIKK UT!





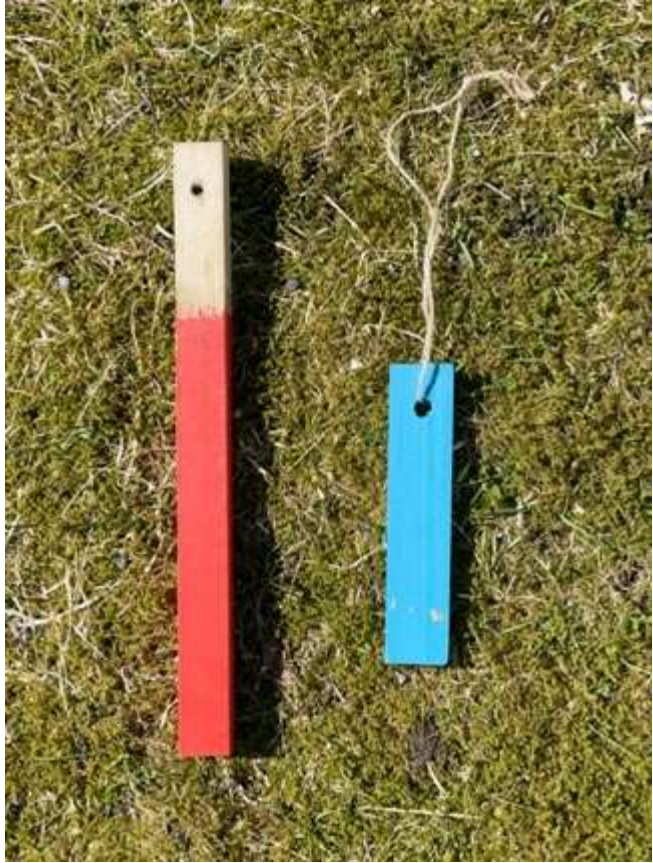
# Skilt og utstyr











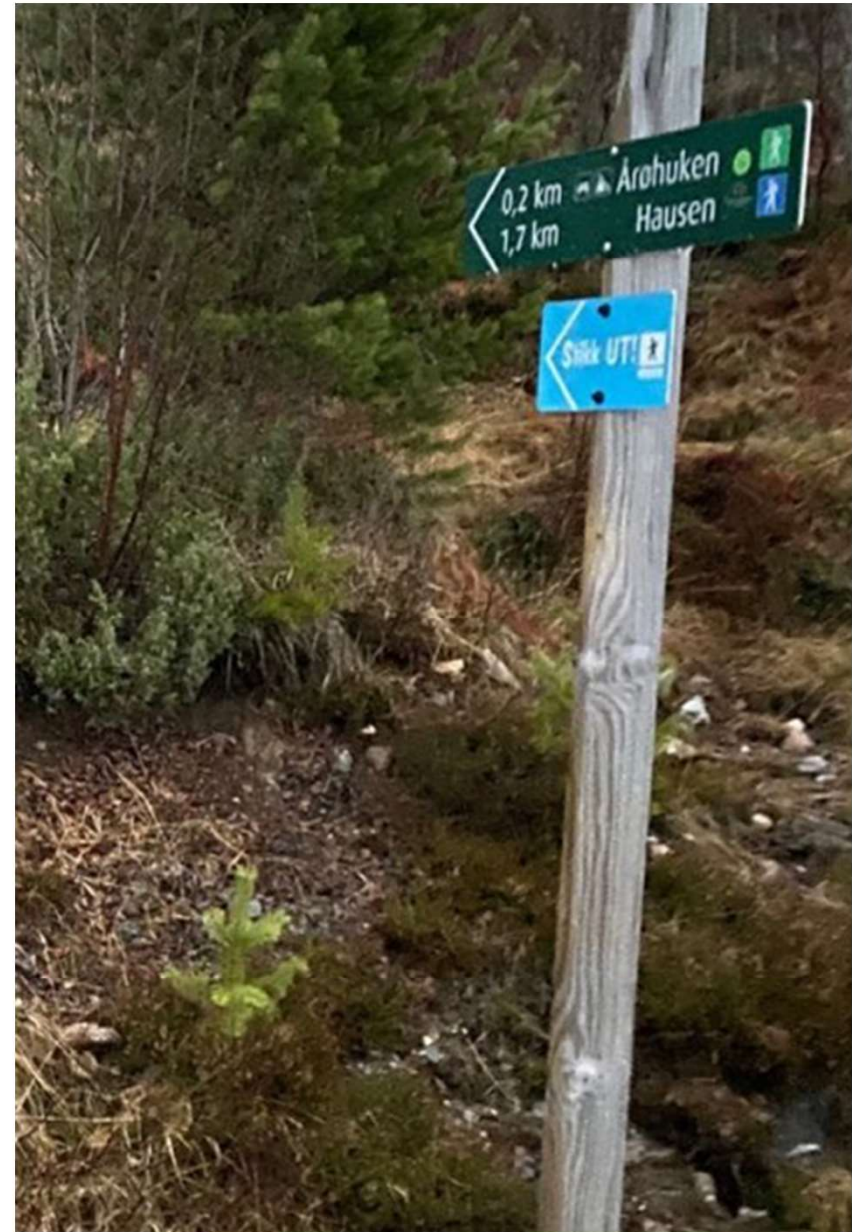
















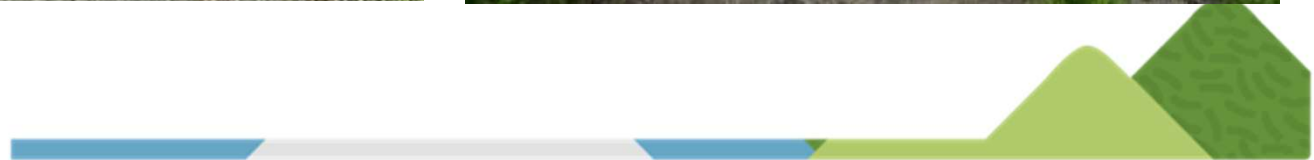
# Husk å fjerne gamle koder











# Turskilt og Stikk UT! -skilt



Vi ønsker at Stikk UT!-turmål i størst mulig grad er skiltet og merket ut fra *Merkehåndboka* og Skiltmanualen som er det vi kan kalle den nasjonale standarden.

I tillegg skal alle Stikk UT!-turmål ha egne Stikk UT!-skilt ved turstart og ved selve turmålet der det er nødvendig.



### Merkeplassing:

- Det merkes i hovedsak på trær, staker, steiner og varder.
- Hovedregelen er at det ikke skal merkes på fast fjell eller jordfast stein.
- I skogen merkes det i hovedsak på trær og staker.
- Over myrområder, hogstflater og andre åpne områder kan det settes opp staker som det merkes på. Til staker benyttes rundstokk med diameter 6 – 8 cm, eller firkantet/ manglekantet stokk i bestandig tremateriale.
- I skogsterreng kan stakene være opp til 1,2 meter høye over bakken.
- For staker til skiløyper, bør stakene være 3 meter.
- Merkene males i øyehøyde, ca. 1,8 m over bakkenivå. (på trær f.eks.)
- Over svaberg og lignende der det er vanskelig å få staker til å stå, kan det settes opp varder og merkes på disse. På disse vardene merkes det med et liggende rektangel (5x15 cm). (Merkehåndboka side 89)





# Skilting og merking



















# Skilting og merking til Stikk UT!-turmål

- Er stien godt merket og skiltet med turskilt, bruk Stikk UT! Skilt kun for å vise at det er Stikk UT! her
- Er stien dårlig merket eller mangler stedsskilt, kan grønne stedsskilt bestilles i samarbeid med kommunen og friluftsrådene.
- Utfør merking av sti etter merkehåndboka, som kan være en permanent merking også etter at turen ikke er ett Stikk UT-turmål.



### **Stikk UT!-turmålet skal merkes med Stikk UT!-skilt slik:**

- Ved parkeringsplass/hovedvei/turstart.
- Retningspekere; - i stikryss der det ikke er andre skilt som viser til turmålet og en kan gå feil.  
-der en tar av til Stikk UT! turmål fra hoved-sti.
- Stikk UT!-turmålet merkes med turkasse/plate med klistermerke og kode. På topper trenger en ikke Stikk UT!-skilt, men på området hvor turmålet ikke er helt opplagt eller tydelig, merkes selve turmålet med Stikk UT!-skilt (spesielt for Stikk UT! Ski-løyper).
- Skilt og klistermerker på turkasser/plater må fjernes når turmålet ikke er Stikk UT!-turmål lengre.
- Skiltingen foregår på samme måte for Stikk UT! om vinteren.





Byfjellet 320 moh

# TURMÅL



Stikk UT!

Byfjellet 2,0km

Stikryss med stedsskilt

Stikk UT!

Stikryss uten stedsskilt

Byfjellet 2,0km

Stikk UT!



Parkering og turstart

Stikk UT!

Hovedvei

# Vi gleder oss til Stikk UT! vinter



The banner features a blue background with white snowflakes. On the left, there are two red ski poles. In the center, a red circle contains the text 'Registrer turkode' and 'Logg inn >>' with a link for 'Ny bruker >>'. On the right, a white silhouette of a hiker with a backpack is walking along a path of footprints. In the top right corner, there are links for 'Finn turmål' and 'Topplister' next to a menu icon. A date banner at the top left reads 'Stikk UT! 15. desember til 2. påskedag'.

Stikk UT!  
15. desember til 2. påskedag

Finn turmål Topplister

Registrer turkode  
Logg inn >>  
Ny bruker >>

123 456 reg. skiturere  
123 456 aktive deltakere  
123 456 reg. vinterfotturere









Et prosjekt i regi av Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal.

Stikk UT!  
sammen



## Prosjektet er finansiert med midler fra Statsforvalteren i Møre og Romsdal

- Midlene skal raskt legge til rette for mer aktivitet for seniorer og eldre i den pågående koronasituasjonen.

### Formålet med midlene er å

- motvirke ensomhet og passivitet.
- Skape aktivitet, deltaking, sosialt fellesskap og møteplasser for målgruppa.



## Hovedmål for prosjektet:

Å benytte Stikk UT! som konsept og merkevare for å gi flere eldre og seniorer ett tilbud om turer i nærområdet, sammen med andre.

### Delmål:

- Etablere 20 turgrupper i Nordmøre og Romsdal i 2021.
- å etablere en brukervennlig og gratis plattform/hjemmeside for turgrupper som kan benyttes av alle uavhengig av geografi og tid (hele året) i Møre og Romsdal.

### Målgruppe:

Seniorer og eldre som bor hjemme og i omsorgsbolig









# Neste års Stikk UT!-turmål





# Hva kan kommunen bidra med?



Takk for oppmerksomheten og lykke til i  
arbeidet med Stikk UT!

Hilsen Liv og Marte

[Marte@stikkut.no](mailto:Marte@stikkut.no)

[Liv@stikkut.no](mailto:Liv@stikkut.no)

