

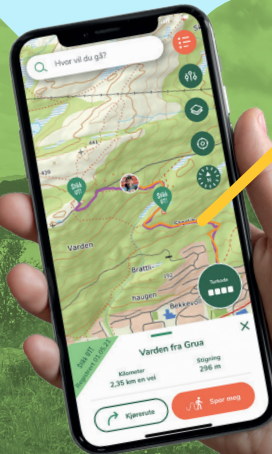
Stikk UT!

SUNNMØRE OG VESTNES • 1. MAI - 31. OKTOBER 2021

NY Stikk UT!-APP

God kartfunksjon og
enklare registrering

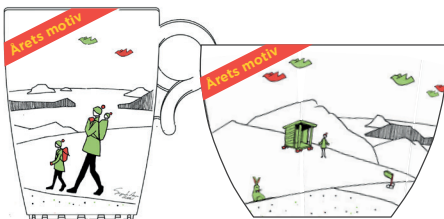
GRATIS!



BLI MED PÅ STIKK UT! 2021

Her er oversikta over årets turmål og informasjon om korleis du kan delta. Turforklaringar og registreringsløysing finn du på stikkut.no og i Stikk UT!-appen.

God tur!



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

 **Sunnmøre
friluftsråd**

471 turar i fylket • **248** på Sunnmøre (91 nye) • **223** i Nordmøre og Romsdal (57 nye)



Stikk UT! blir drifta av Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal og Sunnmøre friluftsråd, i tett samarbeid med deltakarkommunane og frivillige.



Frå venstre: Anne Berit Støyva Emblem, Sunnmøre friluftsråd, fylkesordførar Tove-Lise Torve, og Ola Fremo, Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal.

Stikk UT! er første vinnaren av prisen «Årets regionbyggjar 2020»! Det er fylkeskommunen, statsforvaltaren, KS og NAV i Møre og Romsdal som står bak.

- Stikk UT! har bidratt til å gjere innbyggjarane i fylket kjende med, og stolte av, sitt eige fylke. Det er eit tilbod til alle i Møre og Romsdal, uavhengig av geografi, alder og sosiale forhold. Med nesten 1 million registrerte turar i 2020 er Stikk UT! eit viktig folkehelseiltak, sa fylkesordførar Tove-Lise Torve under utdelinga. Dei daglege leiarane i dei to friluftsråda tok imot kunstverk og diplom på vegner av alle som arbeider med Stikk UT!.

No er også Herøy kommune med i fellesskapen!

BLI MED PÅ

Stikk UT! Bedrift

Trivsel, samhold og turglede på jobben! 4100 tilsette registrerte over 240 000 turar i 2020.

KVA

- Arbeidsgjevar melder på, og inviterer dei tilsette
- Eiga Mi Bedrift-side på stikkut.no, med oversikt over registreringar, kilometer og høgdemeter
- Turar for alle, uavhengig av fysisk form
- Ved å delta, bidreg bedriftene til at Stikk UT! kan vere gratis for deltakarane

KVIFOR

- Styrkar arbeidsmiljøet - aukar trivsel og fellesskap på arbeidsplassen
- Identitetsskapande - "Vi er ei turbedrift"
- Betre helse i bedrifta - kan redusere sjukefråværet
- Gode tursamtalar i lunsjen
- Billeg å delta

Påmelding og meir informasjon på **stikkut.no**



Takk til alle dei frivillige som bidreg i arbeidet med Stikk UT!



LYST PÅ T-SKJORTE?



Dei kan kjøpast på
www.friluftsradet.no/nettbutikk



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



VI HAR FÅTT NY APP!

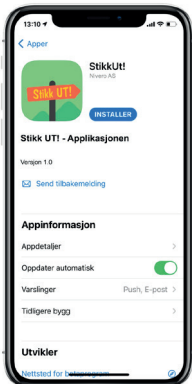
Det er med stor glede vi i år presenterer vår eigen Stikk UT!-APP. Vi håper den blir ein fast følgjevenn før, under og etter turane dine.

Stikk UT!-appen hjelper deg å planlegge og gjennomføre turane dine på ein enkel måte. I appen kan du få varsel og ferdig utfylt kode når du nærmar deg eit Stikk UT!-turmål. Dette gjer registreringa endå enklare enn før. Om du vil ha forslag til fleire turar enn dei som er med i årets Stikk UT!-sesong, finn du også alle turane frå morotur.no i appen.

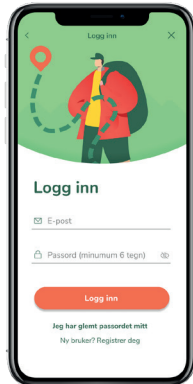
Appen og stikkut.no fungerer saman, så du kan velje kvar du vil registrere turane dine.

- Enklare å registrere koden
- Betre kartfunksjon, kan brukast utan mobildekning
- Same brukar/innlogging som på stikkut.no

1. Last ned appen



2. Logg inn



3. Du er i gang!



4. Registrer kode



NATURMØTEPLASSEN



Naturmøteplassen er ein hyggeleg treffstad ute i eit bestemt tidsrom ein fast dag i veka. Her brenn bålet og du blir tatt imot av blide vertar som byr på bålkaffi og ein triveleg prat. Det er **gratis** og alle er hjarteleg velkomne!

- Akslatunet på Aksla i Ålesund: Tysdagar kl. 12-14.
- Burgardsmyrane i Ulsteinvik: Tysdagar kl. 12-14.
- Kaffivika ved Vassetvatnet i Sula: Tysdagar kl. 12-14.
- Kråkvika i Vestnes: Onsdagar kl. 13-15.

Har du lyst til å vere vertskap, ofte eller av og til? Kontakt frivilligsentralen i Ålesund, Ulstein, Vestnes eller Sula.

Vil du vere med og starte opp ein ny Naturmøteplass? Kontakt May Britt Haukås i Sunnmøre friluftsråd på e-post: may@friluftsradet.no

STIKK UT!-REGLANE OG ALLEMANNSPLIKTA



Husk bandtvang



Lat att grinda



Respekter
bålforbod

1. Ta omsyn til dyr-, plante- og fugleliv. Lat att grinder og forstyr ikkje husdyr eller andre dyr og fuglar.
2. Husk bandtvang. Lause hundar kan trække i reir på bakken, skremme og forstyrre både to- og firbeinte.
3. Bruk eksisterande bål plassar, følg bålrestriksjonane.
4. Ta vare på stiane, unngå slitte stiar i våte periodar.
5. Ta med søppla heim.
6. Parker som tilvist og pass på at du ikkje er til hinder for grunneigar eller andre.
7. Respekter utsett opningsdato. Pga. snø, våte stiar eller andre forhold opnar nokre turar seinare enn 1. mai. Antatt opningsdato står i turforklaringa.
8. Gå tur etter evne, du er sjølv ansvarleg for eigen tryggleik.

Vi oppmodar til sporlaus ferdsel og at alle følgjer Stikk UT!-reglane.

God tur!

KORLEIS DELTA PÅ STIKK UT!

Stikk UT! er gratis for deltakarane og alle er velkomne til å bli med! Her er turar som passar for dei fleste. For å delta må du opprette ein brukarprofil på nettsida **stikkut.no** eller i **Stikk UT!-appen**. Der finn du også turforklaringane og kart til årets turmål, og statistikk over turane du registrerer.

1. Registrer deg som brukar på **stikkut.no** (fyll ut skjemaet)
2. Finn turar du vil gå og les turforklaringane på **stikkut.no** eller i **Stikk UT!-appen**
3. På mobilen kan du opne kartet og følgje med kvar du er undervegs på turen.
4. Registrer koden du finn ved kvart turmål på **stikkut.no** eller i **Stikk UT!-appen**



Arbeidet med **Stikk UT!** er tufta på det gode samarbeidet med kommunane og mange frivillige. Graden av skilting og tilrettelegging varierer. Les derfor turforklaringane nøye og sett deg inn i forholda ved kvar tur, særleg når du skal til nye stader.