

Stikk UT!

1. MAI – 31. OKT. 2023



 **Friluftsrådet**
Nordmøre og Romsdal

Velkommen til Stikk UT! 2023

Kart med over 500 turmål i Møre og Romsdal samt Heim i Trøndelag

Stikk UT!-vett



Alle har plikt til å vise hensyn til natur, grunneiere og andre du møter. Vi oppfordrer alle til å følge Stikk UT!-vettreglene:

1. Vis hensyn til dyre- og fugleliv.
Lukk grinder og ikke forstyrre 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. Tenn ikke bål på svaberg eller fast fjell, da sprekker det og blir ødelagt for alltid.
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 andre.
7. Les turbeskrivelsen før du drar på tur. Vær oppmerksom på at noen turer åpner senere enn 1. mai – respekter det.
8. Du er selv ansvarlig for din egen sikkerhet – velg turer etter egne ferdigheter.

Visste du at:

I tillegg til årets Stikk UT!-turer, inneholder appen turbeskrivelser av 2500 turmål fra morotur.no



Førstehjelp til stiene våre

Befolkningen i Møre og Romsdal og Heim i Trøndelag har gjennom Stikk UT! vist at de er blant de mest ivrige turgåerne i landet. Vår vakre og lett tilgjengelige natur er for mange førstevalg når en skal velge seg en fritidsaktivitet.

Men mer nedbør og økt ferdsel gir slitasje på mange av stiene. Gjørme, våte myrer og vann som tar nye veier og skyller vekk grus har noen steder ført til stygge sår i naturen. Sparebanken Møre har tildelt Stikk UT! 500 000 kroner som skal brukes på utbedring og vedlikehold av de mest slitte stiene som har vært, er eller er tenkt brukt som Stikk UT!-turmål. Stikk UT! Stifond er et samarbeid mellom Sparebanken Møre og de to friluftsrådene i Møre og Romsdal. **Les mer og søk om støtte på stikkut.no**



Stikk UT! Bedrift

skaper aktivitet, trivsel og samhold blant kollegaer!

Deltakere i Stikk UT! Bedrift er i gjennomsnitt dobbelt så aktive som andre Stikk UT!-deltakere. I Stikk UT! Bedrift er deltakernes personlige profiler knyttet til bedriftens profil. De ansatte registrerer Stikk UT!-turer og slik får man oversikt over hvor aktiv bedriften er. I tillegg til å samle turer til seg selv, motiveres deltakerne også til et aktivt fellesskap på jobben, og mange finner gode turvenner blant sine kolleger. Stikk UT! Bedrift har vist seg å bidra til bedre arbeidsmiljø og lavere sykefravær.

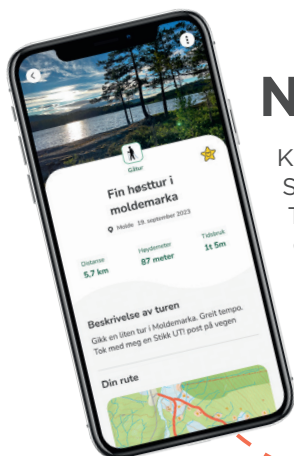


ISO-Piloten
på lunsjpausetur.

Stikk UT! Sponsor

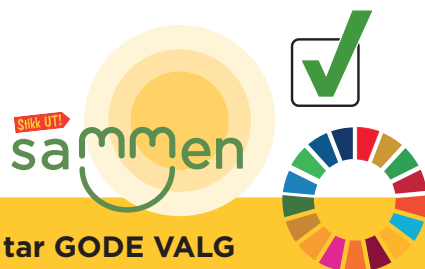
Stikk UT!-appen er gratis for alle – takket være våre gode sponsorer. Bedrifter som ønsker å bidra økonomisk til Stikk UT! får sin logo vist som turhilsen når deltakerne registrerer en tur. Er din bedrift interessert, kontakt oss på post@stikkut.no.

**Verv din bedrift
og få en premie!**
Les mer på stikkut.no



NYHET! Turlogg i Stikk UT!-appen

Kunne du tenkt deg din egen private logg over turer du går, i tillegg til Stikk UT!-turene dine? Nå lanserer vi en slik funksjon i Stikk UT!-appen. Tar du i bruk «logg tur»-funksjonen kan du lagre sporet du har gått og få en fin oversikt over kilometer, høydemeter, tidsbruk og om du var sammen med noen. Du kan i tillegg legge inn et bilde fra turen og lage ditt eget turkort. Dette kan deles på sosiale medier.



Bærekraftig friluftsliv handler om at hver av oss tar GODE VALG og ferdes uten å etterlate spor i naturen. Vi må oppleve mer og forbruke mindre. Kryss av etter hvert som du tar dine gode valg.

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ Gå på tur sammen med noen | ☐ Holde avstand og gå rolig forbi beitedyr | ☐ Velge en annen tur hvis stien er for bløt |
| ☐ Lytte til bekker, natur og fuglesang | ☐ Parkere på anvist plass | ☐ Ikke flytte på steiner eller bygge varder |
| ☐ Nyt mat og drikke på turen | ☐ Velge nærturer uten bil | ☐ Ikke hugge i friske trær |
| ☐ Bade på tur | ☐ Samkjøre med noen til turstart | ☐ Plukk opp søppel – både mitt og andres |
| ☐ Ikke forstyrre dyr og fugler | ☐ Ta bussen eller sykle til turstart | ☐ Reparere turklær i stedet for å kjøpe nytt |
| ☐ Ha hunden i bånd | | |

Stikk UT! gir folk mange gode muligheter til å komme seg ut på tur. Gode møter mellom mennesker og natur fremmer livskvalitet, helse og bærekraft.

Stikk UT! driftes av friluftsrådene og en Stikk UT!-gruppe i hver kommune. Gruppene lokalt består av lag, foreninger, grunneiere og frivillige og ledes av kommunens Stikk UT!-kontakt. TUSEN HJERTELIG TAKK for en fantastisk innsats som dere hver og en legger ned for oss. Stikk UT! består også av Stikk UT! Vinterfottur, Stikk UT! Ski, Stikk UT! Bedrift og Stikk UT! Sammen. Stikk UT! er de to friluftsrådene, Sunnmøre Friluftsråd og Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal, sitt viktigste aktivitetsprosjekt. Friluftsrådet



Fra venstre: Liv Synnøve Hoel, Patrick Gule, Kristin Erika Solli, Mattis Mikkelsen, Ola Fremo, Gjoril Skare Berg og Marte Melbø.

Nordmøre og Romsdal er et kommunalt oppgavefellsskap (KO) eid av de 13 kommunene på Nordmøre og i Romsdal samt Heim Kommune i Trøndelag. FNR jobber også med prosjekter som Læring i friluft, Friluftsskole, Marin forsøpling, Friluftslivets ferdselsårer, kurs i friluftsliv for ulike grupper, og vi bistår kommunene med saker som omhandler friluftsliv. Vi jobber for folkehelse og livskvalitet med fokus på bærekraft og naturmangfold, og vi tror at et rikt friluftsliv gjør regionen vår til et attraktivt sted å bo.

Slik deltar du på Stikk UT!

For å være med på Stikk UT! må du opprette en bruker og registrere turene dine. Dette gjør du i Stikk UT!-appen eller på stikkut.no. Her finner du også gode turbeskrivelser med kart og gps-spor. Det er gratis å være med.



PREMIE Når du har gått minst sju turer kan du kjøpe deg en premie. Bestill på stikkut.no innen 30. september