

Stikk UT!

1. MAI – 31. OKT. 2023



 *Sunnmøre friluftsråd*

Velkomen til Stikk UT! 2023

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

Stikk UT!-vett



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

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

Visste du at:

I tillegg til årets Stikk UT!-turar, inneheld appen turomtalar av 2500 turmål frå morotur.no



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 velge seg ein fritidsaktivitet.

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 til-delt Stikk UT! 500 000 kroner som skal brukast til utbetring og vedlikehald av dei mest slitte stiane som har vore, er 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**



Stikk UT! Bedrift

skaper aktivitet, trivsel og samhold blant kollegaer!

Deltakarar i Stikk UT! Bedrift er i gjennomsnitt dobbelt så aktive som andre Stikk UT!-deltakarar. I Stikk UT! Bedrift er deltakarane sine personlege profilar knytt til bedrifta sin profil. Dei tilsette registrerer Stikk UT!-turar og slik ser ein kor aktiv bedrifta er. I tillegg til å samle turar til seg sjølv, blir deltakarane også motivert til eit aktivt fellesskap på jobben, og mange finn gode turvener blant sine kollegaer. Stikk UT! Bedrift har vist seg å bidra til betre arbeidsmiljø og lågare sjukefråvær.

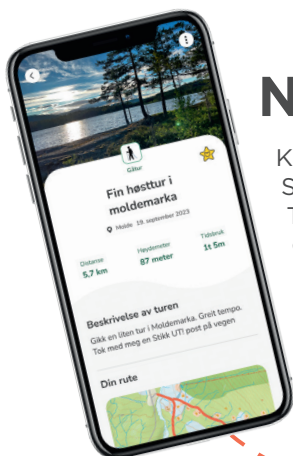


ISO-Piloten
på lunsjpausetur.

Stikk UT! Sponsor

Stikk UT!-appen er gratis for alle – takka vere våre gode sponsorar. Bedrifter som ønsker å bidra økonomisk til Stikk UT! får sin logo vist som turhelsing når deltakarane registrerer ein tur. Er di bedrift interessert, kontakt oss på post@stikkut.no.

**Verv di bedrift
og få ein premie!**
Les meir 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? No lanserer vi ein slik funksjon 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.



Berekraftig friluftsliv handlar om at kvar enkelt av oss tek GODE VAL og ferdast utan å etterlate spor i naturen. Vi må oppleve meir og forbruke mindre. Kryss av etter kvart som du tek dine gode val.

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ Gå på tur saman med nokon | ☐ Halde avstand og gå roleg forbi beitedyr | ☐ Velgje ein annan tur dersom stien er for våt |
| ☐ Lytte til bekkar, natur og fuglesong | ☐ Parkere på tilvist stad | ☐ Ikkje flytte på steinar eller bygge vardar |
| ☐ Nyt mat og drikke på turen | ☐ Velgje nærturar utan bil | ☐ Ikkje hogge i friske tre |
| ☐ Bade på tur | ☐ Samkøyre med nokon til turstart | ☐ Plukk opp søppel – både mitt og andre sitt |
| ☐ Ikkje forstyrre dyr og fuglar | ☐ Ta bussen eller sykle til turstart | ☐ Reparere turklede i staden for å kjøpe nytt |
| ☐ Ha hunden i band | | |

Stikk UT! gjer at mange kjem seg på tur og oppdagar nye turmål. Gode møte mellom menneske og natur fremjer livskvalitet, helse og berekraft!

Stikk UT! blir drifta av dei to friluftsråda i fylket (Sunnmøre friluftsråd og Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal) og ei Stikk UT!-gruppe i kvar av friluftsråda sine medlemskommunar. Gruppene lokalt består av lag, foreiningar, grunneigarar og frivillege, og blir leia av kvar kommune sin Stikk UT!-kontakt. TUSEN HJARTELEG TAKK for ein fantastisk innsats som kvar og ein legg ned for oss. Sunnmøre friluftsråd arbeider for eit naturvenleg, berekraftig og lite utstyrskevande friluftsliv for alle – der folkehelse er fundamentet i alt vi gjer. Stikk UT! er det største aktivitetsprosjektet. I tillegg driv friluftsrådet



Sunnmøre friluftsråd 2023. Bak f.v.: Inger Bakke, Hilde Ellingsæter, Pål Høyberg, Randi Kjærstad Hagerup, Torgeir Sund, Malin Y. Giske. Framme f.v.: Christer Lundberg Nes, Malin Therese Fiksdal, Anne Berit Støyva Emblem. Christian Ødegaard manglar på bilde. Foto: June R. Johansen

med friluftsskular, kajakkopplæring, aktivitetsarbeid innanfor tradisjonell uteleik, innvandrarprosjekt og naturmøteplassar med bålcaffe og frivillege vertar. Vi har også ei eiga avdeling for marin forsyning, ei driftsavdeling som tek seg av stell av ei rekke friluftsområde, og vi står for dagleg drift av Skjærgårdstjenesten i Møre og Romsdal. Friluftsrådet bistår også kommunane med råd om statleg sikring og kartlegging av friluftslivet sine ferdselsårer. Sunnmøre friluftsråd er eit kommunalt oppgåvefelleskap (KO), eigd av alle kommunane på Sunnmøre, samt Vestnes. Vi er eitt av 28 friluftsråd i Norge, og i 2024 fyller vi 50 år!

Korleis delta på Stikk UT!

For å vere med på Stikk UT! må du opprette ein brukar og registrere turane dine. Dette gjer du i Stikk UT!-appen eller på stikkut.no. Her finn du også gode turomtalar med kart og gps-spor. Det er gratis å vere med.



PREMIE Når du har gått minst sju turar kan du kjøpe deg ein premie. Bestill på stikkut.no innan 30. september.