



Stikk UT! og finn din friluftsglede!

1. mai braker det løs med hele 620 turmål i vår region. I friluftslivets år oppfordrer vi alle våre innbyggere til å være ekstra mye ute. Bruk Stikk UT!-turene til å samle på fine naturopplevelser!

Bli med på Stikk UT! og kjenn hvor tilfredsstillende det er å bli litt sprekere gjennom sommeren, og samtidig kjenne på gleden av å være i naturen med fuglekvisper, bekker som sildrer, eller synet av det yrende livet i ei maurtue. Det er ulik vanskelighetsgrad på turene, så her kan alle finne en tur som passer for seg.

Kart til alle husstander

Årets kartbrosjyre, kommer i disse dager i postkassene til alle innbyggerne i Møre og Romsdal, samt Heim i Trøndelag.

– Kartet er friluftsrådet sin invitasjon til hver enkelt om å delta på Stikk UT!. Vi ønsker at alle skal finne sin turglede gjennom Stikk UT! både gjennom nærturmål, men også at en oppdager nye turperler både i egne og andre kommuner, sier Liv Synnøve Hoel i Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal og Hilde Ellingsæter i Sunnmøre friluftsråd.

I tillegg til informasjon om Stikk UT! og årets turmål, har friluftsråda også valgt å sette fokus på Friluftslivets år 2025 som nå er godt i gang. Derfor er det satt av plass til informasjon om aktiviteter og arrangement i kartbrosjyren i år. Og kartbrosjyrene vises kun kartet over Nordmøre og Romsdal, men man kan laste ned kartet til Sunnmøre på stikkut.no.

Kartene er sendt ut til alle husstander i regionen, i tillegg er det lagt ut ekstra kart på alle innbyggertorg om noen ikke har fått dette i postkassene sine.

– Det er mindre snø i fjellet enn vanlig, men det er fortsatt noen turmål som har utsatt åpningsdato. Informasjon om dette finner du i turbeskrivelsen så husk å lese den før du legger ut på tur i høyden, sier Hoel.

Like fin som før

Friluftsrådene jobber for å beholde naturen like fin som før og oppfordrer alle som ferdes ute til å sette seg inn i Stikk UT!-vettreglene.

– Vis hensyn til natur, beitedyr, dyr og mennesker. Parker som anvist, hold hunden i bånd og lukk grindene. Da blir det mye triveligere for alle, sier Hoel. Friluftsrådene understreker spesielt dette med at hunder må holdes i bånd for ikke å skremme hekkende fugl eller dyr på beite.

Sterk hjerne med Stikk UT!

- Visste du at når du tar ditt første steg ut på tur så oppnår du en viktig og stor effekt på din helse? Det sier hjerneforsker, lege og foredragsholder Ole Petter Hjelle som er så begeistret for Stikk UT! at han har blitt vår gode turambassadør.

– Forsking viser at all fysisk aktivitet – i tillegg til å gi oss lengre og bedre liv – gjør oss mer kreative, bedrer stressmestring og hukommelse, og reduserer risikoen for depresjon og demens, sier Hjelle.

Han understreker at fysisk aktivitet er gunstig for så og si alle funksjonene til hjernen. En gåtur om dagen kan redusere risikoen for demens med inntil 50 prosent.

Nytt i Stikk UT!-appen og stikkut.no

Etter tilbakemelding fra aktive Stikk UT!-deltagere har vi tatt tilbake registreringsløsningen på stikkut.no. For å få med alle grupper er det viktig å kunne registrere turene både i appen og på nettsiden. Stikk UT!-appen har gått gjennom en fornyelse det siste året og fremstår nå som brukervennlig, det er lett å finne turmål i nærheten av der du befinner deg og det er enkelt å registrere turmålene.

Hvorfor registrere Stikk UT!-turene?

Husk å registrere turene dine, for da er du med på dugnaden for å ivareta stiene og beholde Stikk UT!-ordningen. Gode tall for deltaking og registreringer gir friluftsrådene og kommunene en viktig pekepinn på folkehelse-effekten og utløser midler for videre arbeid.

– Vi håper alle kan finne sine turperler. Det er flott å ta Stikk UT!-turer nært der du bor, men oppfordringen er også å kunne oppdage noen nye turmål i løpet av sesongen. Vi oppfordrer alle til å invitere med seg en venn, nabo eller kollega på Stikk UT!-tur, sier Hoel/Ellingsæter

God tur fra Stikk UT!

Fakta om Stikk UT!

Stikk UT! er Norges største turtrim med over 50.000 aktive deltagere som til sammen registrerte opp mot 1,5 millioner turer i 2024! Stikk UT! har turmål både sommer og vinter. Turmålene har graderinger etter nasjonal standard, Enkel(grønne), Middels(blå), Krevende (rød) og ekstra krevende (svart).

Stikk UT! er for alle og det er gratis å delta. Alle turer har lik verdi og det legges vekt på gode turbeskrivelser. I Stikk UT!-appen og på stikkut.no finner man kvalitetssikrede Stikk UT!-turmål med turbeskrivelser, registreringsløsning samt statistikk og egen turlogg. Stikk UT! har egne Stikk UT!-vettregler.

Stikk UT! ble grunnlagt i 2005 og driftes av Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal og Sunnmøre friluftsråd. Tilbudet finnes nå i alle kommunene i Møre og Romsdal samt Heim i Trøndelag. Den populære turtrimmen gir mye turglede og motivasjon til å komme seg ut på tur. Det har blitt ett svært viktig folkehelseiltak i vår region. Stikk UT! er bygget på et unikt nettverk med kommunekontakter, frivillige, grunneiere samt ulike lag og organisasjoner. Viktig samarbeidsaktører er Møre og Romsdal fylkeskommune og Sparebanken Møre.

Stikk UT! Norge - I 2025 er Stikk UT! etablert i 128 kommuner fra Nordkapp til Lindesnes og er organisert av 16 friluftsråd.

Kontaktperson Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal og Stikk UT!-ansvarlig:

Liv Synnøve Hoel, liv@stikkut.no, 936 85 408.