

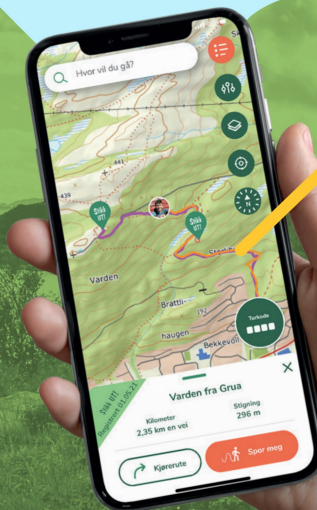
# Stikk UT!

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

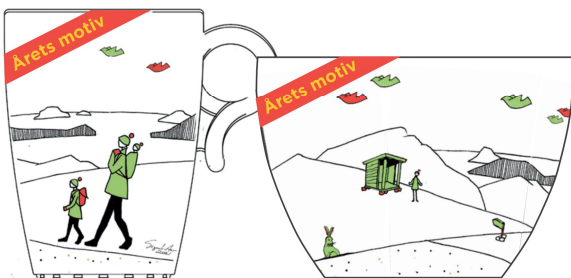
**NY**  
**Stikk UT!-APP**

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**



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 fem ansatte som jobber for "Friluftsliv for alle hele året". I tillegg til Stikk UT! arbeider vi blant annet med friluftsskoler, folkehelse, friluftsoplæring, 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](http://stikkut.no), med oversikt over registreringer, kilometer og høydemeter
- Turmuligheter uavhengig av fysisk form
- Ved å delta sponser bedriften Stikk UT!-arbeidet

#### HVORFOR

- Styrker arbeidsmiljøet - skaper trivsel og samhold
- Identitetsskapende - "Vi er en turbedrift"
- Bedre helse i bedriften - kan redusere sykefraværet
- Gode turprater i lunsjen
- Billig å delta

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



Takk til de mange frivillige som hjelper til med merking og skilting.





# 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 utfylt kode når du nærmer deg et Stikk UT!-turmål, dette gjør registreringen enda enklere. Ønsker du flere turforslag enn sesongens Stikk UT!-turmål, har appen også med alle turene fra morotur.no.

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



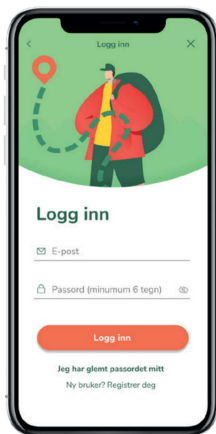
Appen og stikkut.no virker sammen så du kan velge hvor du vil registrere turene dine.

- Enklere å registrere koden
- Bedre kartfunksjon, kan brukes uten dekning
- Samme bruker/innlogging som på stikkut.no

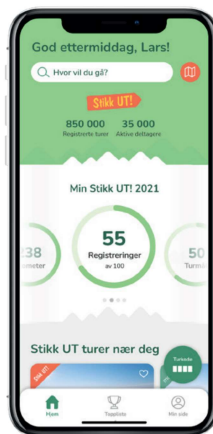
## 1. Last ned appen



## 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 UteMIX. La deg inspirere, konkurrer på topplisten og del bilder for å inspirere andre! [www.utemix.no](http://www.utemix.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!-VETT OG ALLEMANNSPLIKTEN



Husk båndtvang



Lukk grinda



Respekter  
bålforbud

1. Vis hensyn til dyre- og fugleliv. Lukk grinder og ikke forstyrre husdyr unødig.
2. Husk båndtvang. Løse hunder kan tråkke 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](https://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](https://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.