



FELLESTURER 2025

KRISTIANSDUND OG NORDMØRE TURISTFORENING

dnt.no/knt

Turen starter med



SpareBank 
NORDMØRE
- sammen med KNT
for friluftsglede



Fellesturer 2025

Forsidebilde: **Store Trolla sett fra tur til Nordre Trolla.**

(Foto: Jan Inge Kjorsvik)

FELLESTURER

1	14.–17. febr.	NF grunnkurs skred i Innerdalen	10	17	28. juni	Ruten	24
2	17.–20. febr.	NF videregående skredkurs alpint i Innerdalen	11	18	19. juli	Padling i Eikesdalen	24
3	15. mars	Jørenvågsalen	12	19	2. august	Padletur i havgapet	25
4	15.–16. mars	Skitur til Tverrlihytta	12	20	10. august	Luten og Bjørnen	26
5	22. mars	Hufatet og/eller Flånebb	14	21	9. august	Vasstindbu	26
6	5.–6. april	Skitur til Raubergshytta via Råstu	15	22	16. august	Ertvågsfjellet	27
7	6. april	Mohaugen	16	23	16. august	Stordalstinden/Trolltindan	27
8	5. april	Ryssdalsnebb	16	24	23. august	Store Trolla	28
9	5. april	Botnafjella	17	25	23. august	Storøra	29
10	26. april	Dronningkrona	18	26	30. august	Litjkalken	29
11	3. mai	Trolltind	20	27	29.–31. aug.	Ei helg i Vindøldalen	30
12	31. mai	Sveggøya rundt	20	28	29.–31. aug.	Soppkurs – Helgetur for de med soppdilla	31
13	14. juni	Freimarka	21	29	9. september	Soppkurs for nybegynnere	32
14	15. juni	Snøtind	21	30	13. september	Dua fra Skeisdalen	33
15	17. juni	Skarven og Herresdalen	22				
16	27.–29. juni	Toppturer til Storskrynten og Grønlikarstinden	23				

Turen starter med



BARNAS TURLAG

	Turbo-middager med KNT Barnas Turlag	35
1	18. januar Furulunden (Prestmyra)	36
2	17. mai Borgertoget	36
3	30. mai–1. juni Familiedugnadshelg på Nersetra	37
4	21.–22. juni Familietur til Grytbakksetra	38
5	29. juni Innerdalen	39
6	10. august Ikorneset på Høgset, Gjemnes	39
7	7. september Kom deg ut-dagen	40
8	13.–14. sept. Telttur til Fosterlågen	42
9	28.–30. nov. Familiedugnad og juleverksted på Nersetra	44
10	30. november Julemarked	45



PÅMELDING

Det er påmelding på det fleste av KNT sine turer.

Påmelding gjøres på dnt.no/knt

**Fra Innerdalen
opp mot Bjøråskaret.**
(Foto: Terje Holm)



Kristiansund og Nordmøre
Turistforening







Din neste bil leveres av oss



- EN BEDRE BILBUTIKK

E-post: salg@autotal.no www.autotal.no

Bil er en viktig del av hverdagen for mange av oss, men representerer en vesentlig kostnad, hvor verditapet utgjør den største delen.

Det siste året har det også vært et fokus på at mange nyere elbiler skrotes fremfor å bli reparert. Derfor er det stadig flere som velger å kjøpe en nyere bruktbil til konkurransedyktige priser hos oss.

Du kan se bilen i annonsen direkte på din telefon/PC. Vi filmer bilens interiør og eksteriør fra vårt moderne visningsstudio på Oppdal. Alt kan gjøre digitalt med salgsmelding, kjøpekontrakt og finansiering. Vi hjelper deg med gjennomføringen.

Salgstelefon
alle dager til kl. 22:
72 42 32 00



Bli med på tur!

VELKOMMEN TIL EN NY OG SPENNENDE TURSESONG

Vi bruker alle typer terreng fra høyfjell til skjærgård. Vi benytter føtter, ski, sykkel og kajakk. Noen av turene er klassikere som stadig er like populære, mens andre er nye av året. Vi tar gjerne imot ønsker og tips, samt kommentarer til årets program.

Vær klar over at de fleste av de lokale turistforeningen i landet arrangerer fellesturer. For KNTs medlemmer kan turene til Trondhjems turistforening, DNT-Romsdal og Åndalsnes og omegn turlag være aktuelle. Ring TT eller DNTR (telefonnummer i Fjell og Vidde) eller gå inn på deres hjemmesider. På Internett kan du f.eks. gå via KNTs hjemmeside, dnt.no/knt, her finner du pekere til andre turistforeninger og selvfølgelig masse informasjon om KNT.

Det er over 30 personer som stiller opp som turledere i årets program. En stor takk til de som frivillig og uten noen form for lønn, stiller opp for å lede alle oss andre på en trygg og opplevelsesrik vandring i skog og fjell. Vi takker også våre annonsører for sporty deltakelse!

Med fjellhilsen fra turkomiteen:

Birger Blomvik, leder – tlf. 940 09 106, epost: bblomvik@online.no
Håvard Johansen, Elizabeth Kjønø, Siri Hollingsæter Stene

Kontakt oss:

Kristiansund og Nordmøre Turistforening
Telefon: 71 67 69 37
Kontor- og postadresse: Storgata 8, 6509 Kristiansund
E-post: turist@knt.no dnt.no/knt

MEDLEMSKONTINGENT FOR 2025:

Hovedmedlem (voksne 26-66 år)	Kr	835,-
Familiemedlemskap (2 voksne og alle barn under 26 år)	Kr	1.495,-
Husstandsmedlem (du bor sammen med et hovedmedlem)	Kr	460,-
Honnørmedlemmer (over 66 år)	Kr	655,-
Student/ungdom (13-25 år)	Kr	355,-
Barn 0-12 år	Kr	150,-
Fleråring banemedlemsskap 0-12 år (t.o.m. året 12 år)	Kr	1.200,-
Livsvarig medlem	Kr	20.875,-

Som medlem av KNT får du i desember tilsendt foreningens fellestur-katalog, KNTs og DNTs årbøker. Medlemmer får også fem nummer av bladet Fjell & Vidde i året. Medlemmer gis rabatt på overnatting på mer enn 550 hytter og andre overnattingssteder i hele landet.

GEBYR: På alle turer med påmelding må du betale et gebyr hvis du trekker deg etter påmeldingsfristen, dette gjelder også om du står på reserveplass. Dette er gjort for å lette arbeidet for turlederne. Turlederen skal i minst mulig grad bli møtt med: «Å ja, nå husker jeg. Jo, – jeg hadde faktisk tenkt å være med. Nei, du skjønner det at akkurat nå så passer det ikke.» Turlederne våre har nok arbeid med turene likevel, skån dem for unødvendige oppringinger. Den påmeldingslista som turlederen henter skal være slik at han/hun kan planlegge ut fra den.

FORSIKRING – ANSVAR: For ordens skyld understreker vi at deltakelse på KNTs arrangementer skjer på deltakernes eget ansvar. KNT påtar seg ikke ansvar for økonomiske følger av mulige uhell/skader som måtte inntreffe under avviklingen av disse arrangementene. Hvis en ønsker å være dekket, anbefaler vi å tegne en reise- eller ulykkesforsikring. Se for øvrig informasjon og vilkår for våre fellesturer på: dnt.no/knt

ALDERSGRENSE: Vi har ingen aldersgrense på turene, men er du under 18 år må du være i følge med en ansvarlig voksen.

PRAKTISKE OPPLYSNINGER:

PÅMELDING: Det er påmelding på de fleste av KNT sine turer via våre nettsider: dnt.no/knt

ANNONSERING: Dagsturer blir normalt kunngjort på dnt.no/knt og KNTs Facebookside.

OPPMØTE: Oppmøtested og tidspunkt blir alltid annonsert. De som møter frem andre steder underveis, må melde fra til turleder.

OVERNATTINGSTURER: Ved påmelding til overnattingsturer, vil hver enkelt deltager bli kontaktet for ytterligere informasjon.

BRUK AV PRIVATBILER: Til de fleste turer bruker vi privatbiler. Derfor er vi avhengige av at en del av deltakerne møter fram med egen bil. Vi samordner kjøringen slik at de som ikke har bil kan sitte på. Overflødige biler settes igjen.

KJØREGODTGJØRELSE: Det er opp til hver enkelt sjåfør å fastsette kjøregodtgjørelsen. Fergeutgifter deles på antall personer pr. bil.

KRAV TIL DELTAKER: Det er vanskelig å si hvilke forutsetninger du bør ha for å være med på en tur. Du bør i utgangspunktet ha litt turerfaring, samt normal fysikk. Du kan selv gjøre en vurdering ut ifra graderingen av tur

BILDER Har du turbilder du kunne tenke deg å dele med andre? Vi skulle så gjerne hatt flere å velge fra til turheftet. Send en e-post med bilder til turist@knt.no og ta sjansen på at de blir brukt. Skriv i e-posten: 1) Fotograf, 2) Hvor bildet er tatt, 3) Hvem som er med på bildet, 4) Forslag til bildetekst. Alle gode bilder er velkomne, men det er ekstra stas med blinkskudd fra fellesturer.

GRADERING AV TURENE:



1 SKO Lett tur

Vi regner Havstien eller Sandvikstien som en lett tur. Turen går uten mange høydemeter og har lett eller ingen oppakning.



2 SKO Søndagstur

Tidsforbruk 4–6 timer. Stigning 3–700 m. Oppakning 3–6 kg.



3 SKO Dagsmarsj fra hytte til hytte i fjellet

Tidsforbruk 5–8 timer. Stigning 300–1000 m. Oppakning 5–10 kg.



4 SKO Tung tur

300–1800 m. Oppakning 5–20 kg.

Faktorer som bidrar til å gjøre turen tung er mange. Bortsett fra personlige egenskaper hos den enkelte kan vi nevne:

- **Stigning:** Mer stigning gjør turen tyngre.
- **Vekt av oppakning:** Tung sekk gir tung tur.
- **Vær og føre** kan gjøre den letteste tur tung.
- **Tempo og pausenes** lengde og antall.

De fleste med noe turerfaring og en brukbar kondisjon vil kunne gjennomføre en tung tur. Forutsetningen er lavt nok tempo og nok pauser. Begrensende her er tålmodigheten i gruppa og at en må utnytte dagslyset.



KNTs hytter

Sengeplasser: I tillegg til det antall senger som er nevnt for hver enkelt hytte har alle hyttene sofabanker på stua og ekstra madrasser for flatsenger til sengeloft /hemser og gulv. Noen hytter har også dobbeltsenger (120 cm).

Gåtid: Estimert gåtid til hyttene er med utgangspunkt i fottur på sommerhalvåret.

Aursjøhytta (862 m.o.h.) Hytta er betjent i sesong, med servering av god lokalmat, middag og café. Det er 51 sengeplasser i betjent sesong. Utenom sesongen er Aursjøhytta selvbetjent, 16 sengeplasser + hems, låst med DNT nøkkel. Kontakt aursjohytta@knt.no. Elektrisk lys og varme, dusj. Ankomst: Aursjøvegen (bomavgift) fra Sunndalsøra og Eikesdalen.

Eiriksvollen (140 m.o.h.) **Trollheimen.** 15 sengeplasser + 3 på sofa og 3 på hems. Bindeledd mellom Innerdalen og Vangshaugen. Selvbetjent. DNT-lås. Adkomst: 10 min fra vei/Fale bru.

Gammelsætra (800 m.o.h.) **Dovrefjell.** Gammelt koselig setertun fra 1770 og enda eldre. 32 sengeplasser. Gode fiskemuligheter, spesielt for fluefiske i nærheten. Lett adkomst, bomvei fra Jenstad, 15–20 min å gå fra enden av veien. Passer fint for eldre eller familier med barn som ønsker lette dagsturer. Gammelsætra er selvbetjent og låst med DNT-lås.

Grytbakksetra (413 m.o.h.) **Fjordruta.** 22 sengeplasser fordelt på 2- og 3-sengsrom + 2 ekstra på stua. Flotte badekulper i bekken nedenfor hytta. Fiske i nærliggende vann. Snøikkert og flott skiterreng. Selvbetjent og åpen hele året. Adkomst: 2 t fra Øygarden/Bæverdalen.

Grøvdalshytta (875 m.o.h.) **Dovrefjell.** Det er totalt 41 sengeplasser på Grøvdalshytta. Om vinteren anmodes besøkende å bruke Stabburet. Om vinteren er hovedhytta stengt. Fra veien er det 7 km lettgått sti til hytta, og den er derved velegnet for eldre og familier med barn. På Gammelsetra, hyttas nærmeste nabo, arrangeres hver sommer seterkurs; melk, rømme og andre seterprodukter fåes kjøpt. Grøvdalshytta er selvbetjent og åpen hele året. Adkomst: Bomvei til Hallen, herfra 2 t.

Gullsteinvollen (180 m.o.h.) **Fjordruta.** 14 sengeplasser + 2 på stue + hems. To koselige tømmerhus på en gammel setervoll. Flott utsikt utover hurtigruteleia, Edøya og Smøla mot nord og mot «Tustna-alpene» mot vest. Selvbetjent. DNT-lås. Adkomst: Fra park i Gullsteinsdalen, 1/2 t.

Hardbakkhytta (780 m.o.h.) **Fjordruta.** Særpreget hytte i fjordruta med spesiell plassering ved kanten av et lite vann, på toppen av fjellet. 11 sengeplasser i hovedhytta + 12 i Steinbua (sikringsbu). Uforlignelig rundskue dag som natt. Selvbetjent og åpen hele året. Adkomst: 2,5 t fra Valsøybotn.

Hermannhytta **Fjordruta.** Trivelig hytte med 12 sengeplasser i to hus. Selvbetjent. Åpen hele året. Adkomst: 2 t fra Skjermoen/Surnadal. Adkomst: 2 timer fra Moen i Øvre Surnadal.

Imarbu (5 m.o.h.) **Fjordruta.** Åpnet sommeren 2004. 10 sengeplasser i soverom. Sengeloft med 18 sengeplasser. Et soverom med 4 sengeplasser i annekst til vinterkvarter med adgang for hund. Fjordrutas eneste hytte ved sjøen. Den ligger svært vakkert til på Viavikneset i Imarsundet. Fine dagsturmål hvis en velger å være på Imarbu en dag eller to ekstra. For å komme over sundet bruker man en av de geitbåtene. Fiskeutstyr er også tilgjengelig. Selvbetjent. DNT-lås. Adkomst: 15 min fra bomvei.

Innerdalshytta (400 m.o.h.) **Trollheimen.** "Norges vakreste dal", sier mange og ikke uten grunn. Landets første landskapsvernområde. Her finnes alt hva norsk fjell- og seterkultur kan frembringe. Utsikten fra Bjøråskaret på ruta mellom Todalen og Innerdalen er av ypperste klasse, norsk naturs eget glansbilde: Breer (Vinnubreen er fylkets største), tallrike, høye tinder med Skarffjell og Innerdalstårnet midt i mot, alle populære klatrefjell, idylliske vatn og elver og frodige voller der det ennå er drift om sommeren. Innerdalen har to overnattingssteder i sommersesongen og en om vinteren: Innerdalshytta består av tre hytter: Nyhytta, Gammelhytta og Låven. Disse hyttene er betjent i sommersesongen. E-post: innerdalshytta@knt.no. Gammelhytta og Låven er åpen om våren og høsten, mens på vinteren er det Låven som er vinterkvarteret. Gammelhytta er av laftet tømmer og var den første, større turisthytte nord for Dovre som var bygd spesielt for formålet da den ble tatt i bruk i 1893. Låven er ombygd til vinterkvarter. Utenom sesong er hyttene låst med DNT-lås. Adkomst: 1,5 t fra p-plass Nerdal..

Renndølsetra er betjent i sommersesongen med 24 sengeplasser og selvbetjent om vinteren med 4 sengeplasser. DNT-lås. Her er det lang tradisjon for seterdrift om sommeren og mange av setras egne produkter finner du på bordet til frokost eller middag. Hytta drives av familien Opdøl. Tlf. 71 69 77 96. Reservasjon via innerdalen.com. Adkomst: 1,5 t fra park.plass Nerdal.

Jutulbu (400 m.o.h.) **Fjordruta.** 12 sengeplasser og 7 senger på hems. Fiskerike vann i nærheten og fine muligheter for dagsturer ut fra hytta. Badekulp i bekken litt nedenfor hytta. Selvbetjent og åpen hele året. Adkomst: 1,5 t fra skogsvei i lia ovenfor Settemsura eller fra Haugaskaret.

Loennechenbua (1360 m.o.h.) **Dovre**fjell. Trivelig liten steinbu (Norges minste turisthytte). Et kombinert sove- og oppholdsrom. To forholdsvis rommelige sengeplasser! Tidligere jaktbu tilhørende kristiansunderen Harald J. Loennechen. Som gave til KNT i 1936. Ubetjent og åpen hele året. Adkomst: 4 t fra park.plass ved Gammelsetra/Bomvei.

Nersetra (180 m.o.h.) **Fjorderuta**. Nedlagt gårdsbruk med våningshus, fjøs, stabbur, eldhus, vedskjul, smie og sommerfjøs. Base for Barnas Turlag i KNT. 28 sengeplasser i våningshus, låst med egen nøkkel. Kontakt KNT kontoret for leie. 8 sengeplasser i staburet, selvbetjent og låst med DNT-lås. Adkomst: 500 m fra vei.

Raubergshytta (1317 m.o.h.) **Dovre**fjell. 18 sengeplasser. Flott utgangspunkt for fiske i nærliggende vann om sommeren, eller de lekreste skiturer når snøen ligger i fjellet. Selvbetjent og åpen hele året. Adkomst: Fra anleggsvei i Torbudalen, 3 t.

Rovangen (445 m.o.h.) **Fjorderuta**. Trivelig hytteanlegg med nybygd tømmerhytte og lite, eldre anneks for vinterbruk beliggende ved Rostolvatnet. 14 sengeplasser + 3 på stue og 7 på hems. Fiskemuligheter. Flott skiterreng. Selvbetjent og åpen hele året. Adkomst: Fra Tverrbotn i Aurdalen, 1,5 t.

Sollia (310 m.o.h.) **Fjorderuta**. Tidligere gårdsbruk og seter. Innenfor de gamle fjøsmurene er det satt opp en unik turisthytte. Hytta har en utsøkt beliggenhet på setervollen hvor lia stuper bratt ned mot Vinjefjorden. 12 sengeplasser. Sollia er en del av Fjorderuta, men er verdt et besøk i seg selv. Sjekk hyttesida på www.kntur.no. God sti opp, men stien fra Vinjeøra anbefales spesielt. Selvbetjent og åpen hele året. Adkomst: Fra Vinjeøra.

Storfiskhytta (490 m.o.h.) **Fjorderuta**. 12 sengeplasser. Fiskerike vann i nærheten og et spennende småkupert terreng gir fine turmuligheter til alle årstider. Selvbetjent og åpen hele året. Adkomst: Fra bomvei til Klakkan, 1,5 t.

Storlisettra (240 m.o.h.) **Fjorderuta**. Tidligere seter. 13 sengeplasser + 2 på stue. Fritt og fint beliggende i lia med nydelig utsikt mot nord, vest og øst. Nærliggende fiskevann. Selvbetjent. Åpen hele året. Adkomst: Fra Vinjeøra, 1,5 t.

Sætersettra (320 m.o.h.) **Trollheimen**. Koselig, restaurert seterhus med bademuligheter like ved. Selvbetjent og åpen hele året. 8 sengeplasser + 2 på stue. Adkomst: Fra Sagatun/Surnadal, 1,5 t.

Todalshytta (50 m.o.h.) **Trollheimen**. I likhet med Vangshaugen ble også denne hytta reist av engelskmannen E. Lort Philips og sto ferdig i 1901. Kjøpt av KNT i 1947. Todalshytta er betjent i sesong, og det er selvbetjent overnatting utenom sesong i Isbua (4 senger) og Badehuset (3 senger). Låst med DNT-lås. Se informasjon om åpningstider på www.kntur.no/todalshytta. Adkomst: Ligger til vei.

Trollstua (70 m.o.h.) **Fjorderuta**. 11 sengeplasser + 2 på stue + 9 på hems. Trolsk skogshytte som ligger på en liten høyde i skogen med utsikt over Bjønnavatnet og Jørgenvågsalen. Naust med båt og kanoer. Dette er den første hytta på Fjorderuta når en starter fra Kristiansund. Selvbetjent. DNT-lås. Adkomst: 15 min fra vei/skogsvei.

Tverrlihytta (560 m.o.h.) **Fjorderuta**. 12 sengeplasser + 3 på stue og 6 på hems. Hytta ligger fritt til med et nydelig panorama mot syd. Usjenert vaskeulp i bekken nedenfor hytta. Fiskemuligheter i nærliggende vann og snosikkert skiterreng. Selvbetjent og åpen hele året. Adkomst: 2 t fra Valsøybotn, 2,5 t fra Bæverdalen.

Vangshaugen (740 m.o.h.) **Dovre**fjell. Bygget av engelskmannen E. Lort Philips i 1905. Mye av innventaret i hovedbygningen skriver seg fra ham. Overtatt av KNT i 1934. 64 sengeplasser, vesentlig på tosenes rom. Egen lakenpose/sovepose må benyttes, oppreid seng mot til-legg i prisen. Robåter og kanoer leies ut. Strøm. Betjent fra St.Hans til 1. september, e-post: vangshaugen@knt.no. Ellers i året er Anneksset med 4 sengeplasser + 2 på stue og 3 på hems og Litjstua med 10 senger, selvbetjent. DNT-lås. Adkomst: Ligger ved vei.

Vindølu (455 m.o.h.) **Trollheimen**. En flott beliggenhet oppunder Tindfjellet og et utmerket utgangspunkt for vinter- og sommerturer i området. Hytta er bindeleddet mellom Fjorderuta (Sætersettra og Hermannhytta) og Trollheimen (Trollheimshytta). 9 senger + 2 på stue og 6 på hems. Selvbetjent. Åpen hele året. Adkomst: 1,5 t fra vinterbrøytet vei i Vindøladalen.

Vollasettra (750 m.o.h.) **Trollheimen**. Gammelt seteranlegg (setring frem til 1954) med sel, et unikt eldhus i stein, fjøs og, ikke minst, Øyabua. 13 sengeplasser i fjøset, 5 i eldhuset og 3 i Øyabua. Fiskevann og helårs turterreng. Selvbetjent og åpen hele året. Adkomst: 1,5 t fra parkering på Vollen gård i Sunndalen.

Åmotdalshtta (1304 m.o.h.) **Dovre**fjell. Reist i 1922 som en liten steinbu. En større hytte ble ført opp i 1953, og er knyttet sammen med steinbua ved en mellomgang. 34 sengeplasser. Snøhetta, 2286 m.o.h. er nærmeste nabo. Selvbetjent og åpen hele året. Adkomst: Buss fra Hjerkinntil Snøheim i sommer-sesongen.



Innredalen, Gammelhytta (Foto: Roar Halten)



NF grunnkurs skred i Innerdalen

FREDAG 14–MANDAG 17. FEBRUAR

DNT Romsdal og KNT

Målet med kurset er å lære noen konkrete verktøy for sikrere ferdsel i skredutsatt terreng. Det legges opp til 3 turdager og en del læring inne. Men vi er mest ute i terrenget og lærer underveis. Vi følger Norsk Fjellsportforum grunnkursmal for alpin ferdsel Grunnkurs skred.

Vi møter kl 19.00 i Innerdalen på Nerdal parkeringsplass. NB! Vi får transport av 1 sekk/bag og vi går opp til Innerdal turisthytte der vi skal bo. Det er ca. 45 minutter å gå. Kurset er ferdig mandag ca. kl 16 og dere får transport av bag tilbake til parkeringsplassen. Vi får benytte denne Innerdal turisthytte på kurset. Den er kun betjent om sommeren, så vi må ordne oss selv under kursdagene.

Oppmøte: Kl. 19.00 i Innerdalen på Nerdal parkeringsplass

Instruktører: Ole Morten Hestetun (kursleder), tlf. 482 22 812

Frøde Grødahl, tlf. 926 20 829

Kostnader: Kurskostnader og overnatting faktureres etter kurset av KNT.

Til informasjon: Overnattingen er kr 330,- for et voksent medlem, kr 140,- for en «ungdom» under 26 år, kr 480,- for ikke-medlem.

Prisene er pr. døgn. Overnatting er allerede booket på Innerdal Turisthytte. Matkostnader er på kr 360,-.

Turen annonseres på: dnt.no/knt og KNT sin Facebookside



Gode råd krever nærhet

BDO er et rådgivnings- og revisjonsselskap med dypt fotfeste i samfunns- og næringslivet over hele landet. Vi kjenner utfordringene, ser mulighetene og samarbeider tett med kundene våre for å skape og sikre verdier.

Kontakt oss gjerne:

71 57 15 00 | nordmore@bdo.no





NF videregående skredkurs alpint i Innerdalen

MANDAG 17. –TORSDAG 20. FEBRUAR

DNT Romsdal og KNT

Kursopplegg: I dette kurset fokuserer vi på veivalg og ferdsl i ulike typer alpint terreng for å lære oss å lese terrenget godt. Dette er avgjørende for å ta sikre veivalg, både oppover og nedover. Vi trener på ulike typer av stabilitetstester og lærer oss hvilke tester som er best egnet for ulike situasjoner. Du vil også lære å vurdere skredfare basert på informasjon og observasjoner vi samler under kurset. Kurset kombinerer praksis og teori, med fokus på toptturer. Programmet omfatter tre turdager og noe innendørs læring, men vi tilbringer mest tid ute i terrenget og lærer underveis.

Oppmøte: Kl. 19.00 i Innerdalen på Nerdal parkeringsplass

Instruktører: Ole Morten Hestetun (kursleder), tlf. 482 22 812
Frode Grødahl, tlf. 926 20 829

Kostnader: Kurskostnader og overnatting faktureres etter kurset av KNT.

Til informasjon: Overnattingen er kr 330,- for et voksent medlem,
kr 140,- for en «ungdom» under 26 år, kr 480,- for ikke-medlem.

Prisene er pr. døgn. Overnatting er allerede booket på
Innerdal Turisthytte. Matkostnader er på kr 360,-.

Turen annonseres på: dnt.no/knt og KNT sin Facebookside



Hytta: Innerdal turisthytte. Vi får benytte denne hytten på kurset. Den er kun betjent om sommeren så vi må ordne oss selv under kursdagene med matlaging og oppvask.

Tid og sted: Kurset er fra mandag 17. februar til torsdag 20. februar i Innerdalen. Vi møter kl 19.00 i Innerdalen på Nerdal parkeringsplass. NB! Vi får transport av 1 sekk/bag og vi går opp til Innerdal turisthytte der vi skal bo. Det er ca 45 minutter å gå. Vi avslutter torsdag omtrent kl. 16 og bagasje vil bli transportert ut igjen.

ProffPartner

Ralf Skram AS

Fosnagata 7, 6509 Kristiansund N
Telefon 71 67 41 22 | post@ralfskram.no



Jørenvågsalen

LØRDAG 15. MARS

Skitur med havutsikt

Å gå på ski helt ute ved kysten er en spesiell opplevelse. Her trengs det ikke mange høydemetrene før du opplever å komme på fjellet samtidig som du får en fantastisk utsikt ut over havet.

KNT hadde denne turen også i 2024. Da var det fint vær men lite snø.

I år satses vi både på fint vær og godt føre.

Vi starter turen på Leira. Første stigningen opp mot Leirsetra tar vi skiene på ryggen (25min). På turen videre innover fjellet er det jevn stigning hele veien frem til selve Jurtinden (867 m). Etter en god pause på toppen får vi en flott nedtur som bare må oppleves. Dette er en forholdsvis kort skitur så den lar seg gjennomføre for det fleste som har gått litt på ski.

Oppmøte: Seivika fergekai kl. 09.15 (ferge kl. 09.30)

Turleder: Håvard Johansen, tlf. 454 35 095, haava-3@online.no

Påmelding innen 14. mars: dnt.no/knt eller send melding til turleder

Kart: Norge-serien Kristiansund og Smøla

Turpris: Medlem kr 50,-, ikke medlem kr 100,-

T turen annonseres på: dnt.no/knt og KNT sin Facebookside



Skitur til Tverrlihytta

LØRDAG 15.–SØNDAG 16. MARS

Flott skitur fra Åsskardhøgda og østover til Tverrlihytta

Vi starter ved parkeringen ved Åsskardhøgda og går litt bratt opp til det flater ut innover mot Belevatna. Flott skue og tur videre østover over Slett fjellet og Ånslætthalsen. Alt etter vær og snøforhold, regner vi med å bruke 4 timer til hytta. Samme vei tilbake, men kan legge inn noen avstikkere om turfølgere ønsker dette. Det er fullmåne denne helga og utsikten fra Tverrlihytta er imponerende mot Trollheimen. Vi kan f.eks. gå en liten kveldstur opp til Tverrlifjellet på kvelden, som ligger rett bak hytta.

Oppmøte: Åsskardhøgda kl. 11.00

Turleder: Birger Blomvik, tlf. 940 09 106, bblomvik@online.no

Påmelding innen 14. mars: dnt.no/knt (maks 12 deltakere)

Kart: Norge-serien Surnadal

Turpris: Medlem kr 700,-, ikke medlem kr 1000,-

Turen annonseres på: dnt.no/knt og KNT sin Facebookside





Med hjerte for gode råvarer,
god service og god kvalitet
på alle produkter



KORTREIST MAT

Fra vårt pølsemakeri og kjøkken kan vi tilby menyer for ulike typer catering. Vi leverer julebord, bryllup, konfirmasjoner, barnedåp, bursdagsfeiringer, grillselskap, styremiddager, klubbkvelder, overtidsmat m.m.



EGNE OPPSKRIFTER

I tillegg til all produksjon av kjøttvarer og ulike sorter påleggsvarer, produserer vi fiskemat med råvarer fra havet utenfor Kristiansund.



LOKALE RÅVARER

For vår del er det viktig å hente å hente de beste råvarene i markedet. Vi kjøper vi bare prima kvalitetsråvarer.

Industriveien 11B,
6517 Kristiansund N
Telefon 71 58 06 50
angus@gaupset.no
www.gaupset.no

Besøk oss på Facebook og Instagram

Våre åpningstider:
Mandag–torsdag 10.00–17.00
Fredag 10.00–18.00
Lørdag 10.00–15.00

ALT INNEN FORSIKRING

 *Engdahl Assurance*

Tlf. 71 56 61 70

www.engdahlassurance.no

TUR 5



Hufatet og/eller Flånebba

LØRDAG 22. MARS

Panoramautsikt til Sunndalsfjorden

Dagens tur starter ved enden av Hafstadvatnet og går opp via Havdalssetra til Hufatet (842 moh). Videre blir det litt opp og ned langs hele ryggen frem til Flånebba (1147 moh). Om vi kommer helt opp til toppen er avhengig av vær og føreforhold.

Etter toppen følger vi ryggen tilbake og videre ned til Hafstadvatnet.

Vi beregner 5–6 timer på hele turen.

Oppmøte: Hafstadvatnet kl. 10.00 eller samkjøring fra Coop Stobakken kl. 08.45. Tureder møter ved Hafstadvatnet

Turleder: Arne Petter Gabrielsen, tlf. 906 47 296.

Påmelding innen 20. mars: dnt.no/knt eller send melding til turleder

Kart: Norge-serien Surnadal

Turpris: Medlem kr 50,-, ikke medlem kr 100,-

Turen annonseres på: dnt.no/knt og KNT sin Facebookside



Bademiljø
BEST PÅ BAD

Øivind Lystad AS

INDUSTRIVEIEN 4 B, 6517 KRISTIANSUND
TLF. 71 57 25 10 www.bademiljo.no



Leverandør av:

- Varme- og sanitæranlegg
- Varmepumper
- Bademiljøbutikk

RICCOVERO

Superdry

Wrangler

milestone

FRISLID
trend

LYLE & SCOTT

ALBERTO

STATE OF ART

MUCHACHOMALO*

BJÖRN BORG



Matinique

Lee

MILLET

mittets
herre - ungdomsklær

Hauggt. 9, tlf. 71 67 16 36

PERSONLIG SERVICE – FAGMESSIGE RETTINGER

Medlem i
motekjeden
Texcon



Skitur til Raubergshytta via Råstu

LØRDAG 5.–SØNDAG 6. APRIL

En flott skitur i Sunndalsfjella

En flott skitur fra Grødalen om Råstu til Raubergshytta som ligger majestetisk til midt inne i Sunndalsfjella.

Vi går fra Vangan i Grødalen lørdag morgen (ca 800 moh) og går til toppen på Råstu (1673 moh). Turen til toppen har slak, fin stigning og tar om lag 4 timer.

Vi nyter utsikten på Råstu og forsetter turen ned til Raubergstæla, forbi Blækkbua og inn til Raubergshytta ca 3 timer. Retur samme vei søndag evt. om Sæterfjellet eller Gjeitådalen, avhengig av vær og føre.

Oppmøte: Vangan like før Vangshaugen i Grødalen kl.10.00

Turledere: Geir Egil Botten. tlf. 456 35 226 (ansv.), eir.egil@sucom.no

Lisbeth Thorsø, tlf. 416 24 522

Påmelding innen 3. april: dnt.no/knt eller send melding til turleder

Kart: Sunndal, Romfo og Storskrynten

Turpris: Kr. 700 for medlemmer inkl. middag.

Kr. 1000,-for ikke medlem

Turen annonseres på: dnt.no/knt og KNT sin Facebookside



Fjellski og feller er å foretrekke. Obligatorisk for turen er varm og vindtett turbekledning for vinterfjellet, sovepose, vindsekk og liggeunderlag, ekstra med varmt tøy.

Hver enkelt tar med tørrmat til matpakke og frokost. Det er også ett godt proviantlager på Raubergshytta.

Turlederne ordner med felles middag.

..grunnlaget til dine turer gjøres hos oss!

ACTIC

TRENING FOR LIVET

- Atlanterhavsbadet inkludert i medlemskapet
- Gruppetrening • Personlig trening • Veiledning
- Onlinetrening • Egentrening • Senioretrening



Mohaugen

LØRDAG 6. APRIL

Flott nedrenn fra topp til bunn

Mohaugen har samme utgangspunkt som Dronningens krone, men er en litt kortere tur. Med en stigning på over 1200 høydemeter gir Mohaugen en unik mulighet for et fantastisk nedrenn.

Turen starter ved Dalsbøen, samme utgangspunkt som Dronningens krone, men over tregrensa går vi i vestlig retning og opp bratta mot toppen av Mohaugen. Fra toppen vil vi også gå bort mot toppen av Grøvelnebb. Men ikke siste delen, da det kreves sikring.

Vi beregner 5–6 timer på hele turen.

Krav til utstyr: Hjel, skredsøker, søkestang og spade.

Oppmøte: Dalsbøen i Innerdal kl. 10.00 eller samkjøring fra Coop Storbakken kl. 08. 30. Tureder møter ved Dalsbøen.

Turleder: Arne Petter Gabrielsen, tlf. 906 47 296

Påmelding innen 4. april: dnt.no/knt eller send melding til turleder

Kart: Norge-serien Sunndalsøra

Turpris: Medlem kr 50,-, ikke medlem kr 100,-

Turen annonseres på: dnt.no/knt og KNT sin Facebookside



Ryssdalsnebb

LØRDAG 5. APRIL

Fantastisk vårskitur

Dagens tur går til Ryssdalsnebb (1618 moh) som ligger innerst i den vakre Kannaldalen. Vi tar av til venstre i Eresfjord og kjører oppover veien mot Kannaldalen til vi møter snøen. Litt avhengig av hvor tidlig vi møter snøen, så kan dette bli en lang tur. Dette bør derfor ikke være din første toptur. Vi går inn til Kannalsetra før vi begynner på stigningen opp mot Ryssdalsnebb. Alternativt kan vi starte stigningen oppover før vi kommer inn til setra. Dette vurderes når vi ser snøforholdene. Husk feller!

Krav til utstyr: Hjel, skredsøker, søkestang og spade.

Oppmøte: Coop prix Storbakken kl. 08.00

Turledere: Marit Gudmundsen, tlf. 932 09 522,
maritgudmundsen@gmail.com

Turid Fosslund Odin, tlf. 988 07 163, ol-fossl@online.no

Påmelding innen 3. april: dnt.no/knt eller send melding til turleder

Kart: Norge-serien Sunndalsøra

Turpris: Medlem kr 50,-, ikke medlem kr 100,-

Turen annonseres på: dnt.no/knt og KNT sin Facebookside





Botnafjella

LØRDAG 5. APRIL

Fjellskitur i Botnafjella om Hardbakkhytta

Vi starter med å gå fra Renslivatnet og videre opp og innover Botnavatnet. Denne turen følger ikke sommerruta, men går slakt innover Grøndalen forbi Pengsteinen og opp til Hadbakkfjellet (841 moh). Her har vi panoramautsikt i alle retninger. Herfra er det fin nedfart til Hardbakkhytta hvor vi tar en god rast. Fra Hardbakkhytta går det slakt nedover ryggen til Myrholtskaret og videre til Svarthammaren. Derfra renner vi ned til Botnavatnet og videre ned til parkeringsplassen.

Turen er på ca 20 km og vi beregner å bruke ca 6 timer.

Oppmøte: Parkeringsplassen ved Reinslivatnet i Valsøybotn (bomvei) kl. 10.00

Turleder: Lars Botten, tlf. 990 18 595, larsbot64@gmail.com

Påmelding innen 3. april: dnt.no/knt eller send melding til turleder

Kart: Norge-serien Surnadal

Turpris: Medlem kr 50,-, ikke medlem kr 100,-

Turen annonseres på: dnt.no/knt og KNT sin Facebookside



Sammen styrker vi lokalsamfunnet!



Sucom er stolt av å støtte Norsk Folkehjelp Neset.

I vårt lokalsamfunn spiller dugnadsinnsats en avgjørende rolle i å bygge sterke bånd.

Frivillige organisasjoner innen førstehjelp og rednings-tjeneste er en viktig del av beredskapet i lokalsamfunnet. Vi setter verdien av deres innsats høyt og er stolte over å støtte deres utrettelige arbeid.

Les mer om våre sponsorer på www.sucom.no



Din lokale tv- og
bredbåndsløseleverandør
www.sucom.no



Dronningkrona

LØRDAG 26. APRIL

Dronningkrona er blant de flotteste skiturene i landet

Dronningkrona er som navnet tydelig forteller en majestetisk topp. Fra vi begynner turen ved Dalsbøen og opp til toppen er det en stigning på mer enn 1600 høydemeter. De første stykket blir det mest sannsynlig fottur med skiene på sekken. Fra skoggrensa og opp må vi slite oss opp bakken som går under navnet «1000 meters bakken», men slitet blir fort glemt når vi kommer opp og får den fantastiske utsikten ut over Vinnubreen, Sunndalsfjorden og omkringliggende stortopper.

Etter en lengre pause ved toppvarden på 1816 meter over fjorden er det bare å se frem til et av de fineste nedkjøringer på Nordmøre. Selv om det kan være plussgrader når vi begynner turen er det gode muligheter for tørr og løs snø på veien ned.

Vi regner med å bruke 7–8 timer på turen.

Krav til utstyr: Hjelmer, skredsøker, søkestang og spade.

Oppmøte: Coop Storbakken kl. 07.30

Turledere: Kjell Guldstein tlf. 911 97 102, kjell.guldstein@gmail.com

Jonas Holten, tlf. 410 20 419, jbh@jbh.no

Påmelding innen 24. april: dnt.no/knt (maks 12 deltakere)

Kart: Norge-serien Sunndalsøra

Turpris: Medlem kr 50,-, ikke medlem kr 100,-

Turen annonseres på: dnt.no/knt og KNT sin Facebookside



VELKOMMEN TIL BUNNPRIS PÅ NORDMØRE

BUNNPRIS ANGVIK

BUNNPRIS ASPØYA

BUNNPRIS AURE

BUNNPRIS BATNFJORD

BUNNPRIS BRUNSVIKA

BUNNPRIS BETNA

BUNNPRIS FREITORGET

BUNNPRIS FUTURA

BUNNPRIS HALSA

BUNNPRIS INNLANDET

BUNNPRIS KONGENS Plass

BUNNPRIS LANGØYA

BUNNPRIS RENSVIK

BUNNPRIS RINDAL

BUNNPRIS SKEI

BUNNPRIS SMØLA

BUNNPRIS ST.HANSHAUGEN

BUNNPRIS STORTUA

BUNNPRIS SUNNDALSØRA

BUNNPRIS VALSØYFJORD

BUNNPRIS MAROKKO

BUNNPRIS

TUR 11



Trolltind

LØRDAG 3. MAI

Panorama til fjellheimen

Trolltind ruver som en alpin topp med sine 1347 moh, og gir et fantastisk skue over fjellheimen. Fra parkering Trolltindveien går vi inn Ryssdalen før vi begynner på bratthenget mot Trolltind. Siste delen er så bratt at vi setter fra oss skiene. Turen opp er på ca 2,5 timer, så det er ikke av de lengste turene. Turen ned er ganske bratt, men skråningene er brede og gir fine og artige nedturer både for erfarne alpinister og de som ønsker å ta det litt rolig.

Krav til utstyr: Hjelm, skredsøker, søkestang og spade.

Oppmøte: Coop Storbakken kl. 09.00 eller ved parkering
Trolltindveien kl. 10.30

Turleder: Morten Sivertsen, tlf. 915 54 617, mortensivertsen@gmail.com

Påmelding innen 1. mai: dnt.no/knt eller send melding til turleder

Kart: Norge-serien Sunndalsøra

Turpris: Medlem kr 50,-, ikke medlem kr 100,-

Turen annonseres på: dnt.no/knt og KNT sin Facebookside



TUR 12



Sveggøya rundt

LØRDAG 31. MAI

En lettgått tur på Averøya

Dette er en lettgått tur med havet tett innpå. Vi starter fra P-plassen før brua til Sveppen og følger åskammen fra Tangvika mot Båtvika. Deretter venter høyden på Storneset før vi finner veien ned til minnesmerket "Stille rom". Videre følger vi sti fra Raudeggholmen til Engelsenet og en steinkoloss som ruver i terrenget.

Veien tilbake til Sveppen går delvis uten sti, og en bør regne med enkelte våte partier. Turen tar ca. 4 timer med gode pauser.

Oppmøte: P-plass før brua til Sveppen kl. 10.00

Turledere: Terje Møst, tlf. 482 85 151, terjemoest@gmail.com
Arve Tranø Olsen, tlf. 906 439 44

Påmelding innen 29. mai: dnt.no/knt eller send melding til turleder

Kart: Norge-serien Kristiansund

Turpris: Medlem kr 50,-, ikke medlem kr 100,-

Turen annonseres på: dnt.no/knt og KNT sin Facebookside



Freimarka

LØRDAG 14. JUNI

Rundtur på nordsiden av Frei

Freimarkas Venner, sammen med KNT, inviterer til fottur på nordsiden av Frei. Turen blir etter ny-kloppede stier, mye i blaut myr som før gav noen utfordringer i forbindelse med framkommelighet. Vi starter ved trafostasjonen på Rensvik (parkering) og går over Stangarhaugen, over Veltersteinmyra, opp Breiliskaret, forbi Mehaugtjønna, Kjerringvatnet til Setervatnet. Alt etter forholdene i terrenget velger vi rute tilbake, enten over Skarvene til Drabovatnet, eller opp til Matlausfjellet, Breilia, ned Guridalen til Breiliskaret. En fin rundtur i variert terreng og natur. Kanskje vil deler av denne turen bli en kortreist favoritt for mange av innbyggere i kommunen. Turfolk i nabokommuner ønskes spesielt velkomne. Under turen blir det litt informasjon om arts mangfoldet vi beveger oss gjennom.

Oppmøte: Trafostasjonen på Rensvik (Kvalvågveien) kl. 09.00

Turleder: Lars Ola Fiske, tlf. 979 68 467, lars.lemans76@gmail.com

Påmelding innen 13. juni: dnt.no/knt eller send melding til turleder

Kart: Norge-serien Kristiansund

Turpris: Medlem kr 50,-, ikke medlem kr 100,-

Turen annonseres på: dnt.no/knt og KNT sin Facebookside



Snøtind

LØRDAG 15. JUNI

Den høyeste toppen i Gjemnes og Eide

Vi samles på storbakken kl 0930 og kjører til Åndalen. Her parkerer vi bilene og går opp lia langs Kvernsteinselva. Vel oppe ved Ullalandsvatnet tar vi en pause før vi begynner på den tyngste delen opp til toppen av Snøtind (1027 moh).

Fra toppen får vi en flott utsikt ut mot Eide, Averøy og videre utover havet. Turen ned følger vi samme sti.

Oppmøte: Coop Storbakken kl. 09.30 eller i Åndal kl. 10.00.

Turleder: Kåre Yttervik, tlf. 982 15 229, kare.yttervik@pipelife.com

Påmelding innen 13. juni: dnt.no/knt eller send melding til turleder

Kart: Norge-serien Kristiansund

Turpris: Medlem kr 50,-, ikke medlem kr 100,-

Turen annonseres på: dnt.no/knt og KNT sin Facebookside





Skarven og Herresdalen

TIRSDAG 17. JUNI

Søndagstur (på en tirsdag) med fjordutsikt i Tingvoll kommune

Turen til Skarven og Herresdalen er en lett og fin tur som passer de fleste. Vi tar av mot Vatn ved Kanestraum fergeteie og kjører videre bomveien til parkeringsplassen ved Herresdalen.

Vi følger stien opp forbi Øversetra og videre på lett sti opp til Skarven. Vel oppe på Skarven er vi ferdige med det bratteste partiet. Videre går vi ned mot og forbi Kamlivannet. Litt bratt sti ned mot Herresdalen, og vi følger veien ut Herresdalen og tilbake til parkeringsplassen.

Turen tar rundt 4 timer med pauser.

Oppmøte: Parkeringsplassen ved Coop Storbakken kl. 16.30

Turledere: Bente Aae, tlf. 959 44 374. Halvar Larsen, tlf. 416 01 335

Påmelding innen 16. juni: dnt.no/knt eller send melding til turleder

Kart: Norge-serien Kristiansund

Turpris: Medlem kr 50,-, ikke medlem kr 100,-

Turen annonseres på: dnt.no/knt og KNT sin Facebookside



– fagkunnskap gir trygghet



Medlem av Norges
Byggmesterforbund

LARS SÆTERØY & SØNN AS

BYGGMESTERFORRETNING

Telefon: 988 67 226 – E-post: garshol@sateroy.no

Sørliå 13, 6520 Frei



Toppturer til Storskrynten og Grønlikarstinden

FREDAG 27.–SØNDAG 29. JUNI

Midtsommerturhelg Grøvudalshytta

Bli med på toppturer fra idylliske Grøvudalshytta midtsommers. Innreise fredag ettermiddag, i privatbiler fra Kristiansund.

Lørdag 28. juni topptur Storskrynten (1985 moh). Vi nyter en bedre medbrakt middag med dessert og kake til kaffen lørdags kveld.

Søndag 29. juni tar vi sikte på topptur til Grønlikarstinden (1926 moh), hvis form og vær spiller på lag, alternativt en noe kortere tur.

Oppmøte: Avtales nærmere, avgang etter arbeidstid fredag 27. juni.

Turleder: Kjetil Wedervang Mathiesen, tlf. 483 80 947, kjetilwm-gmail.com

Påmelding innen 25. juni: dnt.no/knt eller send sms til turleder

Maks antall deltakere: 10

Kart: Norge-serien Oppdal-Dombås

Turpris: Medlem kr 1.350,-, ikke medlem kr 1.600,-, som dekker mat og overnatting fredag–søndag (eksl brødvarer og drikke)

Turen annonseres på: dnt.no/knt og KNT sin Facebookside



Retur søndag kveld.

Deltakerne må være i meget god turform, slik at man er i stand til å gjennomføre to lengre dagsturer, vesentlig i ulendt terreng utenfor merket løype.



Byggtorget
Kristiansund

Rørgata 8-10, 6517 Kristiansund

Telefon 485 07 660

www. <https://www.byggtorget.no/>

TUR 17

Ruten

LØRDAG 28. JUNI

Turen: Ruten (1041 moh) er det høyeste fjellet i Hemne og er en krevende tur med mye stigning. Vi går en rundtur der du får en 1,3 kilometer lengre tur, men med en fantastisk utsikt og en tørrere sti oppover.

Rutebeskrivelse: Fra parkeringsplassen går du ca. 1,4 km til du kommer til en elv med hengebro. Etter ca. 2,6 km fra parkeringsplassen kommer du til en bratt stigning. Etter det er det relativt greit og variert terreng. Du tror gjerne at du er kommet på toppen et par ganger før du har nådd målet. På toppen er det noen militære installasjoner, en stor varde samt utkiksplass, som viser navnet på andre nærliggende fjelltopper.

Adkomst/parkering: Ta av i Vinjeøra Krysset etter at du har passert Vinjeøra og følg E39 opp mot Hemnekjølen. Kjør ca 8 kilometer og ta av til høyre på Borstad. Der er det en stor parkeringsplass.

Oppmøte: Parkeringsplass ved Borstad kl. 10.00

Turleder: Lars Botten, tlf. 990 18 595, larsbot64@gmail.com

Påmelding: dnt.no/knt eller send melding til turleder

Kart: Norge-serien Kyrksæterøra og Surnadal

Turpris: Medlem kr 50,-, ikke medlem kr 100,-

Turen annonseres på: dnt.no/knt og KNT sin Facebookside

**TUR 18**

Padling i Eikesdalen

LØRDAG 19. JULI

Midt i Eikesdalen ligger det et lite vann, ca 2 km langt og 1 km bredt. I tillegg er det en del av elva over som er farbar med kajakk eller kano. Som en ser av dimensjonene på vannet blir det ikke lange padleturen, men på den veiløse siden av vannet er det en nydelig leirplass som passer både for telt og hengekøye.

Vi starter turen forholdsvis seint: lørdag 19 / 7 kl 14.00 oppmøte ved ei lita vik, ca 1/2 oppover vannet. Når vi er klare krysser vi vannet og rigger leiren for natta. Deretter utforsker vi vannet og elva så langt vi klarer. (det kan være utfordringer med strøm og vannstand i elva). Håper på fint vær og grilling. det er også fine bade og fiskemuligheter. Søndag er det fritt frem, enten ny ekspedisjon eller rett hjem.

Alle må ha med eget fremkomstmiddel, mat og campingutstyr.

Oppmøte: Dunkarsundet kl. 11.30 eller Litlevatnet kl. 14.00

Turleder: Dag Arnesen, tlf. 986 59 155, daarnese@online.no

Påmelding innen 17. juli: dnt.no/knt eller send melding til turleder

Kart: Norge-serien: Sunndalsøra

Turpris: Medlem kr 50,-, ikke medlem kr 100,-

Turen annonseres på: dnt.no/knt og KNT sin Facebookside



TUR 19



Padletur i havgapet

LØRDAG 2. AUGUST

Notholmen, Skutholmen og Askvågen

Bli med på en padletur til et område du kanskje har sett gjennom TV-programmet om Skutholmen og Notholmen.

Vi starter turen fra Askvågen og padler vestover mellom holmer og smale sund i retning Bud. Rolig padling med mulighet for impulsiv landgang om vi får lyst til å utforske noe nærmere.

Om vær og vind utelukker padling i området, kan en alternativ tur være en mulighet.

Turen tar 5–6 timer og deltakerne må stille med egen kajakk og øvrig utstyr. Padlevest er påbudt.

Oppmøte: Naustet i Dunkarsundet kl. 09.00

Turledere: Terje Møst tlf. 482 85 151, terjemoest@gmail.com

Arve Tranø Olsen, tlf. 906 43 944

Påmelding innen 31. juli: dnt.no/knt eller send melding til turleder

Kart: Norge-serien Aukra og Kristiansund

Turpris: Medlem kr 50,-, ikke medlem kr 100,-

Turen annonseres på: dnt.no/knt og KNT sin Facebookside



MAXBO

KRISTIANSTAD

Store eller små oppussings-/byggeprosjekter,
vi har det meste innen byggevarer!

Tlf. 45 84 93 37

www.maxbo.no

TUR 20

Luten og Bjørnen

LØRDAG 10. AUGUST

Luftig men trygg tur

Denne lørdagen går vi rundturen om Luten (968 moh) og Bjørnen (933 moh) fra Åndal. Felles avreise fra Coop Prix Storbakken kl. 09.00. Fra Batnfjordsøra kjører vi bomvei opp Åndalen, og parkerer ved den innerste bommen. For de som vil møte direkte er det avgang fra Åndal kl. 0945. Luten og Bjørnen ligger på grensa mellom Gjemnes og Hustavika. På begge fjell skal vi gå over til dels luftige men trygge fjellrygger.

Det er en forholdsvis lang tur med en del stigning i ulendt terreng, så deltakerne bør være vant til å gå på fjelltur. Vi beregner 6–7 timer på turen. Turen gjennomføres kun ved tørt og fint vær.

Oppmøte: Coop Prix Storbakken kl. 09.00

Turleder: Håvard Johansen, tlf. 454 35 095, haava-3@online.no

Påmelding innen 8. august: dnt.no/knt eller send melding til turleder

Kart: Norge-serien Kristiansund

Turpris: Medlem kr 50,-, ikke medlem kr 100,-

Turen annonseres på: dnt.no/knt og KNT sin Facebookside

**TUR 21**

Vasstindbu

LØRDAG 9. AUGUST

Hytte høyt til fjells

Vasstindbu er DNT Romsdals mest høytliggende hytte (1197moh). Den ligger på fjellryggen mellom Kjødalen og Horndalen. Området rundt hytta er spesielt med store svaberg og flott utsikt.

Turen begynner ved Vistdalsheia og går innover Horndalen. Turen er på totalt 11 km, og vi beregner å bruke ca 6–7 timer på turen.

Oppmøte: Coop Storbakken kl. 09.00. (ev. avtale oppmøte ved Vistdalsheia)

Turleder: Odd Arne Dahle, tlf. 982 52 635, oddarne@elservice.no

Påmelding innen 8. august: dnt.no/knt eller send melding til turleder

Kart: Norge-serien Sunndalsøra

Turpris: Medlem kr 50,-, ikke medlem kr 100,-

Turen annonseres på: dnt.no/knt og KNT sin Facebookside



TUR 22



Ertvågsfjellet

LØRDAG 16. AUGUST

En tur for historie- og turinteresserte

Vi møtes på Nersetra lørdag ca. kl. 10.00. Det blir et opphold på Nersetra der vi får et foredrag om jagerflykollisjonen på Ertvågøya i 1956 av Kåre Folde. Han vil også vise lysbilder om flyulykken. Vi kan regne med et opphold på ca 1 time.

Turen går deretter om Skihytta og videre til minnesteinen over fenrik Arnfinn Skjøstad. Etter en pause der, går turen videre til Ertvågsfjellet. Det er noe vått terreng så det anbefales høye fjellsko.

Oppmøte: Nersetra i Foldfjorden kl. 10.00

Turleder: Kåre Folde, tlf. 917 58 500

Påmelding innen 15. august: dnt.no/knt eller send melding til turleder

Kart: Norge-serien Kyrksæterøra

Turpris: Medlem kr 50,-, ikke medlem kr 100,-

Turen annonseres på: dnt.no/knt og KNT sin Facebookside



TUR 23



Stordalstinden/Trolltindan

LØRDAG 16. AUGUST

Rundtur med mye utsikt

Denne lørdagen legges det opp til en flott tur med utgangspunkt fra parkeringen ved Trollkyrkja. Første etappe går opp til Trollkyrkja, men så dreier vi østover og går mot Stordalstinden. Fra der dreier vi vestover og tar den noe luftige turen bort til Trolltindan. Mye flott utsikt og en flott tur. Så videre vestover og retur sørover via Trollkyrkja og ned til parkeringen.

Vi regner med å bruke 6 timer på turen.

Oppmøte: Coop Storbakken kl. 08.00, eller ved parkeringen ved startpunkt Frænæide kl. 08.45

Turleder: Martin Zschoch, tlf. 936 88 002, martin.zschoch@gmx.net

Påmelding innen 15. august: dnt.no/knt eller send melding til turleder

Kart: Norge-serien Kristiansund

Turpris: Medlem kr 50,-, ikke medlem kr 100,-

Turen annonseres på: dnt.no/knt og KNT sin Facebookside





Store Trolla

LØRDAG 23. AUGUST (RESERVEDATO 24. AUGUST)

En mer krevende tur i bratt terreng

Store Trolla ligger på trollheimsida av Sunndalen og er omkranset av mange kjente alpine topper som Dronningkrona og Kongskrona. Dette fjellet må ansees som majesteten i området med tanke på høyde og flott klyving.

Start/mål er Hoåsbrekka i Sunndalen og vi følger den bratte men gode stien som går opp til Fosshotnin. Her blir nok dagens første matpause tatt før vi går videre inn botnen og starter klyvinga til topps 1842 moh. Det er spesielt i de siste 200 høydemetrene mot toppen at det begynner å bli litt krevende og ut-satt. Turledere har med tau og litt sikringsmidler dersom det skulle bli behov.

Oppmøte: Coop Frei Storbakken kl. 06.30 for samkjøring og spleisebasis

Turledere: Jan Inge Kjorsvik, tlf. 957 82 858, jikjoers@gmail.com

Astrid Straumbotn, tlf. 416 31 080, astgro@gmail.com

Påmelding innen 21. august: dnt.no/knt eller send melding til turleder (maks. 8 deltakere)

Kart: Norge-serien Sunndalsøra og Oppdal

Turpris: Medlem kr 50,-, ikke medlem kr 100,-

Turen annonseres på: dnt.no/knt og KNT sin Facebookside



Etter å ha nytt utsikten og tatt ei god pause på toppen returnerer vi samme vei som opp. Turen er på nær 12 km tur/retur, med stigning ca 1700 hm og tidsforbruket vil nok ligge på mellom 9–11 timer.

Det presiseres at om noen henger etter i starten opp mot Fosshotnin så kan vedkommende bli bedt om å forlate gruppen og komme seg ned på egenhånd dersom personen ikke viser noen annen svikt enn å ikke være i form til denne turen. Her kreves det at du må kunne være i aktivitet en hel dag med relativt tungt terreng i ur og stein og i tillegg beherske det å klive i til tider bratte og noe utsatte partier. Det er også generelt viktig at man har forståelse for at man er i en gruppe med et felles mål om å gjennomføre dette, dvs. at vi holder oss samlet som en gruppe.

Ta med mat, drikke og bekledning for en lang dag i høyfjellet. En liten hodelykt kan med fordel tas med. Vannfylling vil man kunne gjøre oppe i Fosshotnin.

Vi møtes på Coop Frei Storbakken kl. 06.30 for samkjøring og spleisebasis. Alternativt, oppmøte etter avtale med turledere langs kjørerute om Tingvoll eller oppmøte på parkering ved Hoåsbrekka. Avgang ca kl 08.30.

Det tas forbehold om været som må være optimalt for denne dagen. Turen kan bli avlyst eller utsettes på kort varsel dersom været ikke klaffer. Reservedato blir søndag 24. august.

TUR 25



Storøra

LØRDAG 23. AUGUST

Nest høyeste toppen i Aure kommune

Storøra (905 moh) er et populært turmål i Aure kommune. På turen får du et variert terreng med skogsti, åpent fjellandskap, og litt bratt og luftig sti. På toppen får du den spesielle utsikten vi har her på Nordmøre med blanding av hav, fjord og fjell.

Det er ca. 3,4 kilometer til toppen og 850 meter stigning. Vi beregner ca. 4–5 timer på turen.

Vel møtt til en flott turdag i Aure.

Oppmøte: Seivika fergekai kl. 09.30. Alternativt ved Ørbogen kl. 10.30.

Turleder: Erling Kjø, tlf. 911 56 996, erlkj1508@gmail.com

Påmelding innen 22. august: dnt.no/knt eller send melding til turleder

Kart: Norge-serien Smøla

Turpris: Medlem kr 50,-, ikke medlem kr 100,-

Turen annonseres på: dnt.no/knt og KNT sin Facebookside



TUR 26



Litjkalken

LØRDAG 30. AUGUST

Sunnalsøra i fugleperspektiv

Har du ikke vært på Litlkalkinn (1406 moh) før, bør du benytte anledningen til en guidet tur denne lørdagen i september.

Turen er ikke så lang, men vi skal opp over 1300 høydemeter så du bør være fjellvant for å gjennomføre den, men tempoet blir ikke høyt.

Det er en heldags tur og vi bruker den tiden vi trenger.

Turen starter ved Mæhle hvor vi går bratt opp til trimposten i Hareimdalen (700 moh), Her blir det en god pause før vi skal opp de siste 700 høydemetrene. Vel møtt til en flott turdag i Sunndal.

Oppmøte: Best Sunnalsøra kl. 09.00.

Turleder: Per Inge Maridal, tlf. 982 51 302

Påmelding innen 29. august: dnt.no/knt eller send melding til turleder

Kart: Norge-serien Sunnalsøra

Turpris: Medlem kr 50,-, ikke medlem kr 100,-

Turen annonseres på: dnt.no/knt og KNT sin Facebookside



Ei helg i Vindøldalen

FREDAG 29.–SØNDAG 31. AUGUST

Snota fra Vindølbu og andre topper

På fredag møtes vi på KNT sin hytte Vindølbu for ei trivelig helg med hytta som base. På lørdagen har vi tenkt oss til Trollheimen sin majestet Snota. Vi har nøkkel til den innerste bommen og har tenkt å kjøre med egne biler inn til dit Breiskarbekken kommer ned. Her starter selve fotturen. Første etappe er opp til Vassdalsvatnet sitt utløp i nordenden av vannet. Deretter rett opp lia østover og til nordenden av Snota sitt fjellmassiv. Så sørover forbi Litj-Snota og til den offisielle T-merkingen og hovedtoppen Snota, på 1669 m. Retur er tenkt samme vei. Men man kan vurdere rundtur rundt Snota, via Snotvatnet og Vassdalsvatnet fra sør. Vi kommer til å bruke hele dagen på turen. På søndag planlegges det en tur til f.eks. jettegrytene ved Fagerlidalsbekken, Kufjellet eller Tindfjellet.

Oppmøte: Ved Pebua i Vindøldalen kl.18.00 fredag 29. august.

Turleder: Birger Blomvik, tlf. 940 09 106, bblomvik@online.no

Påm. innen 27. aug.: dnt.no/knt eller melding turleder (max. 30 delt.)

Kart: Norge-serien Surnadal

Turpris: Medlem kr 1.350,-, ikke medlem kr 1.600,-

Turen annonseres på: dnt.no/knt og KNT sin Facebookside



Trondheim Tak - avdeling Kristiansund

E-post: andreas@trondheimtak.no

Telefon: 93 88 03 24

www.trondheimtak.no

Soppkurs – Helgetur for de med soppdilla

FREDAG 29.–SØNDAG 31. AUGUST

KNT arrangerer en hel helg hvor vi kan lære om de gode soppene og hvordan vi skal tilberede og oppbevare sopp

Fredag: Vi samles på Nersetra til kl 1800. Kvelden brukes til å bli kjent og litt teori om soppstaking.

Lørdag: Vi drar ut i skogen og plukker det vi finner. Soppene vil bli kontrollert Ettermiddag og kveld blir det introduksjon til hvordan vi skal oppbevare og tilberede sopp for lagring. Kvelden avsluttes med en bedre soppmiddag som vi lager i fellesskap.

Søndag: De som ønsker kan dra ut å sanke sopp, Soppsakkyndig blir til stede og kan kontrollere sopp vi finner.

Pris: Samlet kursavgift er på 4000,- som skal fordeles på alle påmeldte. I tillegg kommer overnatting og mat. Det er mulig å delta på kurs uten overnatting. Ta kontakt med turleder for detaljer.

Oppmøte: Nersetra i Aure før kl. 18.00.

Kursholder: Karina Sandnes, tlf. 941 75 576

karina-sandnes@hotmail.com

Påmelding innen 24. august: dnt.no/knt

Kart: Norge-serien Kristiansund

Pris: Se teksten over

Turen annonseres på: dnt.no/knt og KNT sin Facebookside



Einar Engvig AS er en lokaleid og frittstående leverandør av møbler med tidsriktig design og god kvalitet. Vi har utstilling av møbler, maskiner og butikk med rekvisita. **Stikk innom eller kontakt oss for et kundebesøk.**

Engvig

Møt oss på jobb

Soppkurs for nybegynnere

TIRSDAG 9. SEPTEMBER

Matauke på Averøy

KNT tilbyr i år også soppkurs for nybegynnere. Lurer du på hvilke sopper som er trygt å spise? Da er dette dagen du bør bli med KNT på tur. Karina Sandnes som er godkjent soppsakkyndig, vil ta oss med ut i skogen for å finne de mest vanlige og trygge soppene vi kan plukke.

Kurset blir lagt opp som en ettermiddagstur. Sted blir tilpasset litt etter hvor det er mest sopp å finne.

Dato kan endres etter når det er gode forhold for soppstaking.

Oppmøte: Avtales ved påmelding, men tidspunkt blir kl. 17.00

Turleder: Karina Sandnes, tlf. 941 75 576, karina-sandnes@hotmail.com

Påmelding innen 8. sept.: dnt.no/knt eller send melding til turleder

Turpris: Medlem kr 200,-, ikke medlem kr 400,-

Turen annonseres på: dnt.no/knt og KNT sin Facebookside



**Dybde.
Dedikasjon.
Din støttespiller.**

Med solid faglig dybde og sterkt engasjement er vi din støttespiller i alle juridiske utfordringer. Enten du er privatperson, bedrift eller offentlig aktør, tilpasser vi vår hjelp for å møte dine spesifikke behov.



Skann kode og ta kontakt.
Vi kan hjelpe.

post@ovgj.no – 406 21 800

ovgj.no



Dua fra Skeisdalen

LØRDAG 13. SEPTEMBER

Rundtur med mye utsikt

Denne lørdagen legges det opp til en flott tur med utgangspunkt fra Skeisdalen. Startpunkt for turen er Skeissetra. Vi skal følge merket sti opp til Little Trollvatnet og følge høydedragene innover mot Dua (798 moh).

Returen får samme vei, men vi tar en avstikker ned til Gapahuken ved sørenden av Little Trollvatnet.

Vi beregner ca 4 timer på hele turen.

Oppmøte: Coop Storbakken kl. 09 00

Turleder: Torill Dyrli, tlf. 400 68 296, t6380@hotmail.com

Påmelding innen 12. sept.: dnt.no/knt, eller send melding til turledere (maks 20 deltakere)

Kart: Norge-serien Kristiansund

Turpris: Medlem kr 50,-, ikke medlem kr 100,-

Turen annonseres på: dnt.no/knt og KNT sin Facebookside



Optiker
ALFRED BERGE



BRILLER OG KONTAKTLINSER

TIMEBESTILLING 71 58 76 60

Storgata 4 • I sentrum av Kristiansund



Turbo-middager med KNT Barnas Turlag

Barnas Turlag inviterer barnefamilier til en «timeout» i hverdagen med lavterskel friluftsliv

KNT Barnas Turlag inviterer barnefamilier til en liten "timeout" i hverdagen med lavterskel friluftsliv. Målet er få familier med barn i alderen 0–13 år ut på tur og oppleve friluftsliv i nærområdet.

Pris: Det koster ingenting å være med og man må heller ikke være medlem i KNT for å delta. Alt du trenger er å ta med egen mat og passende klær etter været. Vi stiller med bål.

Spond: Vil du ha beskjed om Turbo-middager og fellesturer på mobilen? Bli med i vår Spond-gruppe! (kode: [HEEWH](#))

Bidra: Turbo-middagene drives av frivillige i KNT, ønsker du å være med å bidra? Da vil vi gjerne høre fra deg. Ta kontakt på barnasturlag@knt.no eller turist@knt.no.

Turbo-middager: Annenhver tirsdag (oddetallsuker) arrangerer vi Turbo-middager i naustet på Viken gård der dere kan være sammen med andre barnefamilier og ta en frikveld fra kjøkkenet. Vi spanderer grillpølser og bålcaffe. Kos dere rundt bålet mens maten grilles og barna leker sammen. Vi har tilgang på toalett i hovedhuset.

Ved registrering av barnet i **Spond-appen** vil man få en premie for hver femte Turbo-middag man deltar på. Bålet er klart ca klokken 17.30 og slukkes når vi drar, rundt klokken 19.00. Alle er velkommen og kan være der så lenge det passer for dere. Alle turene og eventuelle endringer annonseres i Spond-gruppa

Fellesturer: Se på Spond, i KNTs fellesturkatalog, eller på facebook-siden vår.

Alle har ansvar for egne barn på alle arrangementer av KNT Barnas Turlag.

Håper vi ser dere på tur med KNT Barnas Turlag.
Velkommen!



Vi har stand på
**JULEMARKEDET
I KRISTIANSUND
I DESEMBER**

Grilling av pølser
og bålcaffe
på bålpanne.

Furulunden (Prestmyra)

LØRDAG 18. JANUAR

Kom deg ut-dagen

Vi møtes på parkeringsplassen kl. 12:00 og tenner bålet når vi kommer fram. Hvis været tillater det, blir det mulighet for aking eller skitur.

Mer informasjon kommer på Facebook når datoen nærmer seg.



Vinterleik.
(KNTs bildearkiv)

Oppmøte: Prestmyra parkeringsplass kl. 12.00. Se etter beach-flagget.

Turledere: Stig Olav Zahl-Jansen, tlf. 909 22 413

Hanne-Kjersti Kolstrøm, tlf. 942 29 353

Spønd-appen, dnt.no/knt og KNT Barnas Turlag Facebook



Borgertoget



LØRDAG 17. MAI

Bli med oss i borgertoget på 17. mai

KNT har en lang tradisjon i å delta i borgertoget i Kristiansund. Vi gjentar turen også i år. Vi håper at flest mulig, store og små, har lyst til å gå under KNT sin fane.

Dette er en morsom tur som starter i Politimester Bendixensgate. Turen går gjennom flere av sentrumsgatene i fint marsjtempo og avsluttes med is på Kongens Plass. Oppmøte på kontoret til KNT klokka 15, for de som ønsker det. Vi stiller opp i Politimester Bendixensgate klokka 15.45. Ta gjerne på deg turklær og ta med nødvendig utstyr som f.eks. ski, kajakk, sykkel, gæstaver eller andre turremedier. Turen passer for alle.

Det blir også anledning til å synge og rope i vilden sky. Beregnet gangtid er ca 1 time. Her kommer vi ikke til å tenne bål, så dette blir en matpakketur. Terrenget er ikke spesielt utfordrende.

Oppmøte: Politimester Bendixensgate kl. 15.45

Turleder: Kristiansund og Nordmøre Turistforening

Kart: Norge-serien Kristiansund

Spønd-appen, dnt.no/knt og KNT Barnas Turlag Facebook



Familiedugnadshelg på Nersetra

FREDAG 30. MAI–SØNDAG 1. JUNI

Familiedugnad med trivsel

Denne helga blir det familiedugnad på Nersetra, KNT Barnas Turlag sin base i Aure. Vi har i flere år hatt en tradisjon med å arrangere juleverksted kombinert med familiedugnad i desember. Siden 2019 har det blitt arrangert tilsvarende dugnad på sommeren, og vi forsøker å få dette til å bli en årlig tradisjon.

På KNT sine dagnader stå trivsel på høysetet. På Nersetra forsøker vi å kombinere kos og hygge med en arbeidsøkt. I helga fokuserer vi på vask, litt maling og oljearbeid. Barna får selvfølgelig lov å delta på en del oppgaver, det er kjekt for de å være med på det de voksne holder på med. Ellers legger vi opp til fri lek i klatrejungelen eller på låven, alt etter hva barna har lyst til.

KNT stiller med mat og husrom, dagnadsfolk med arbeidskraft.

Oppmøte: Nersetra fredag ettermiddag

Turleder: Anja Krumrey, tlf. 462 38 473

Aldersgrense: Ingen aldersgrense. Oppgi alder på barn ved påmelding. Turleders barn er 8 og 12 år.

Påmelding innen 25. mai: fellestur@knt.no

Pris: Gratis - KNT stiller med mat og husrom

Spond-appen, dnt.no/knt og KNT Barnas Turlag Facebook



www.sunndalenergi.no
tlf 716 89 550
firmapost@sunndalenergi.no



Familietur til Grytbakksetra

LØRDAG 21.–SØNDAG 22. JUNI

Bli med på ei trivelig familiehelg med KNT Barnas Turlag

KNT Barnas Turlag inviterer familier med barn i alle aldre med på overnattingstur på Grytbakksetra. Her er det godt tilrettelagt for ei trivelig tid sammen med andre barnefamilier. Det er store utearealer for lek og ulike aktiviteter, bål/grilling og fiskeing så alle skal finne noe spennende å gjøre.

Grytbakksetra har fått ny oppdatert fløy med koselige forhold. Trivelige seterhus i barnevennlige omgivelser! Grytbakksetra ligger flott til ved ei elv med fosser og kulper, med utsikt mot Trollheimen og Sunndalsfjella. Hytta er selvbetjent, det betyr at det er mulighet til å kjøpe enkle basisvarer som her-

metikk og porsjonspakker med pålegg. Turlleder vil veilede "nye hyttegjester" i systemet med selvbetjente hytter og bruken av disse. Hver enkelt familie gjør opp for overnatting og uttak av proviant på hytta. Vi spleiser på felles middag på lørdags kveld.

Vi møtes kl 09.30 på Coop Storbakken og kjører samlet til Grytbakksetra. Vi går i samlet tropp fra parkeringsplassen til hytta, ca. 1,5 time på merket sti. Når vi kommer fram til hytta bruker vi litt tid på å finne oss til rette og bruker resten av dagen på aktiviteter og turer i nærområdet. Mulighetene er mange, vi vil se an alder på ungene og lage et opplegg ut fra hva folk har lyst til å gjøre. Søndag er mer fristilt. Vi satser på å være ut av hytta til kl.12 på søndag, men man kan gjerne gå seg en tur i området før hjemreise.

Utstyr:

- Klær etter værforhold, som badetøy
- Det du trenger av drikke og mat (brød og pålegg), og annet utover middag lørdag
- Sovepose, lakenpose eller sengetøy.
- Liten dagstursekk
- Generelt turutstyr etter behov, som sitteunderlag, spikkekniv, solkrem, solbriller etc.

Praktiske opplysninger sendes ut til de påmeldte.

Oppmøte: Coop Storbakken lørdag kl. 09.30

Turlleder: Anja Krumrey, tlf. 462 38 473

Aldersgrense: Ingen aldersgrense. Er du usikker på om turen egner seg for din familie, ta kontakt med turlleder. Oppgi alder på barn ved påmelding. Turlleders barn er 8 og 12 år.

Påmelding innen 15. juni: fellestur@knt.no

Pris: Alle betaler vanlig hytteovernatting hver for seg, samt ordner med egen transport.

Spond-appen, dnt.no/knt og KNT Barnas Turlag Facebook



TUR 5



Innerdalen

SØNDAG 29. JUNI

Bli med til Norges vakreste fjelldal

Vi møtes på parkeringsplassen på Nerdal og går sammen derfra. Turen opp til Innerdalshytta tar ca. 1,5 time. Vi følger grusveien som går hele veien frem til hytta, det er et par bratte bakker underveis, men med en pust i bakken underveis skal det gå helt fint. Inne ved hytta er det bålpanne og grillrist, de som ønsker å grille tar med seg egen mat til dette. På den store plena kan vi kanskje få til en fotballkamp eller annen felles aktivitet?

Mer informasjon kommer når datoen nærmer seg.

Oppmøte: Parkeringsplassen på Nerdal kl. 11.00

Turledere: Stig Olav Zahl-Jansen, tlf. 909 22 413

Hanne-Kjersti Kolstrøm, tlf. 942 29 353

Spond-appen, dnt.no/knt og KNT Barnas Turlag Facebook



TUR 6



Ikorneset på Høgset, Gjemnes

SØNDAG 10. AUGUST

Grilling og bading på Ikornneset

Stranda ligger ca 250 meter fra parkeringa og det er mulighet å ta stikkutposten ytterst på Ikornneset, med godt utsyn til både Meeknoken og Freikollen.

Turen ut til Ikornneset går gjennom et etablert friluftss- og fortidsminneområde. Området er tilrettelagt med toalett ved turstart, bord og benker, badeplass og fine fiskeplasser, og det er sett opp flere plakater med informasjon om hva man kan se og oppleve her ute.

Oppmøte: Parkeringsplassen i krysset hvor E39 og Fv279
mot Eide møtes kl. 12.00

Turledere: Stig Olav Zahl-Jansen, tlf. 909 22 413

Hanne-Kjersti Kolstrøm, tlf. 942 29 353

Spond-appen, dnt.no/knt og KNT Barnas Turlag Facebook



Kom deg ut-dagen

SØNDAG 7. SEPTEMBER

Bli med på grilling og bading på stranda ved Viken gård!

7. september 2025 er det klart for en ny Kom deg ut-dag med DNT! Dette er Norges nasjonale turdag, med rundt 170 arrangementer over hele landet. Vi inviterer til turer og aktiviteter i nærmiljøet for familier og andre som har lyst til å være med på en fin utedag. Våre medlemsforeninger skal gi deg og familien varierte tilbud; natursti, bålkos, konkurranser, turer og mye mer!

KNT Barnas Turlag inviterer til grilling og bading på stranda på Kom deg ut-dagen. Vi møtes på stranda ved Viken Gård og stiller med masse moro, lek og konkurranser, og hvem vet; kanskje det blir noen premier også?

Mer informasjon kommer når datoen nærmer seg.

Oppmøte: Viken gård på Frei kl. 12.00

Turledere: Stig Olav Zahl-Jansen, tlf. 909 22 413

Hanne-Kjersti Kolstrøm, tlf. 942 29 353

Spond-appen, dnt.no/knt og KNT Barnas Turlag Facebook



Supertilbud på medlemskap

I tillegg til en flott turdag får du også et supertilbud på medlemskap i Den Norske Turistforening på Kom deg ut-dagen. Alle nye medlemmer som melder seg inn rundt Kom deg ut-dagen blir medlem i 2026 og får resten av 2025 med på kjøpet. Tips venner og kjente som ikke er medlem ennå, men som burde blir det!

Innmeldingen må skje på nett og tilbudet varer kun i noen dager i september.

Les mer om tilbudet her: <https://www.dnt.no/medlem/supertilbud/>





Aure • Bergen • Evenes • Kristiansund • Oslo
24/7 vakttelefon: +47 92 68 59 41
www.haltbakkbunkers.no



ELEKTROSERVICE



Industriveien 4 B, 6517 Kristiansund
Telefon: 71 58 06 10 • Mail: post@elservice.no
www.elektroservice.no

Telttur til Fosterlågen

LØRDAG 13.–SØNDAG 14. SEPTEMBER

Familien inviteres til «vår første telttur» med KNT Barnas Turlag!

Turtype: Telttur. **Vanskelighetsgrad:** Enkel.

Passer for: Barn 3–12 år med voksenfølge.

Praktisk opplæring:

Under turen får dere lære:

- Hvordan lage en god leirplass (vi setter opp telt og utstyr)
- Å tenne bål i skogen
- Lage mat ute
- Om allemannsretten
- Sporløs ferdsel

Dag 1 – lørdag 13. september:

Etter oppsett av leiren blir det tid for å utforske området med frilek og ulike aktiviteter. En gruppe vil forberede middagen, og vi samles til felles

Oppmøte: Nærmere beskjed blir gitt til de påmeldte

Turledere: Anja Krumrey, tlf. 462 38 473

Rim Almamma, tlf. 930 77 782

Påmelding innen 7. september: fellestur@knt.no

Spond-appen, dnt.no/knt og KNT Barnas Turlag Facebook



måltid rundt bålet. Kanskje får vi også tid til oppdagelsesturer med hodelykt! Når høstmørket senker seg over Nordmøre, kryper vi ned i varme soveposer og sover til fuglene vekker oss.

Dag 2 – søndag 14. september:

Vi starter dagen med "kattevask" og felles frokost. Det blir tid til lek før vi pakker sammen utstyret og rydder leirplassen, med fokus på sporløs ferdsel. Vi spiser lunsj sammen før vi går til bilene.

Mat: Husk å ta med mat til frokost og lunsj på søndag. Velg lett og ikke-kjølelageret mat, som brød, knekkebrød, tubeost, kaviar, syltetøy e.l. Turlederne handler inn mat til felles middag lørdag kveld. Ha gjerne med nøtter, rosiner eller frukt til snacks. Eventuelle matallergier må oppgis ved påmelding.

Overnatting: Overnattingen skjer i eget telt, så husk å ta med nødvendig utstyr og varme klær. Se utstyrsliste på side 43.

Planlegg sammen med barna!

Involver barna i planleggingen av turen! Forklar hva de må ha med, vis på kartet hvor turen går, og fortell om programmet.

Før påmelding: Ved påmelding bekrefter dere at dere har lest og akseptert vilkårene for fellesturer. Foresatte har ansvar for sine barn, mens turledere har ansvar for gjennomføringen av turen.

Pakkeliste:

- Turtøy som er behagelig å gå i
- Varme, vanntette sko
- Ekstra klesskift
- Ekstra sett ullundertøy til natten
- Varme klær til kvelden (ullgenser, fleece, dunjakke)
- Lue, votter og buff (det kan bli kjølig i september)
- Regntøy (sjekk værmeldingen)
- Toalettsaker
- Stor vannflaske
- Termos
- Nøtter og frukt
- Mat og matboks/matpapir
- Hodelykt eller lommelykt
- Varm sovepose
- Liggeunderlag
- Telt

Det er mulig å låne telt og annet utstyr. Kontakt turlederne i god tid dersom dere ønsker dette.

Merk: iPad-er og andre elektroniske "dingser" kan ligge igjen hjemme.

MED HJERTE FOR VEDFYRING!



post@romuld.com 71 52 86 35 www.romuld.com Verkstedveien 13, 6617 Kristiansund

M. ROMULD & SØNNER AS

Familiedugnad og juleverksted på Nersetra

FREDAG 28. – SØNDAG 30. NOVEMBER

Koselig førjulshelg på Nersetra

Familiedugnaden og juleverkstedet på Nersetra er alltid populært. Juleverkstedene i snekkerbua og eldhuset blir fylt med barn som lager julegaver og pynt, mens voksne deltar i tradisjonelle dugnadsaktiviteter.

Dersom det er snø kan man gjerne ta med ski og akebrett, ellers er låven med buldrevveggen åpen og det er mulig å finne på andre aktiviteter innimellom gaveproduksjonen. Som alltid blir det mye god julemat og hyggelig samvær, en skikkelig førjulstradisjon som skaper gode minner og nye vennskap både blant barn og voksne.

Oppmøte: Nersetra fredag ettermiddag

Turleder: Anja Krumrey, tlf. 462 38 473

Påmelding innen 23. november: fellestur@knt.no (maks 35 deltakere)

Turpris: Medlemspris 200,- pr barn, som dekker utstyr og materialer til juleverkstedet. Ikke medlemmer kr. 300,-.

Spond-appen, dnt.no/knt og KNT Barnas Turlag Facebook



Vi åpner opp huset fredag ettermiddag og de som vil kan komme da, passer det bedre å komme lørdag morgen/ formiddag går det også bra. Informer om dette ved påmelding.

Hvis man vil lese mer om og se bilder av Nersetra, finner du informasjon om den på: <https://www.kntur.no/hytter-og-ruter/>



Juleverksted. (KNT bildearkiv)

Julemarked

SØNDAG 30. NOVEMBER

Vi har stand på «Jul i Vågen» i Kristiansund

Grilling av pølser og bålcaffe på bålpanne.



Julemarked i Vågen. (Foto: Roar Halten)

Standen annonseres på:

Spond-appen, dnt.no/knt og KNT Barnas Turlag Facebook



På lag med KNT og DEG!
Rådgiving, regnskap, lønn og HR

SpareBank 1
NORDMØRE

Økonomipartner

Lokal kompetanse

Vi har avdelinger i
Kristiansund, Aspøya, Tingvoll, Aure,
Halsa, Eide, Surnadal og Trondheim

Hovedkontor:

Fosnagata 13, 6509 Kristiansund

Tlf. 71 57 31 00, e-post: post@snvregnskap.no

Tidens Krav

www.tk.no



Innerdalstårnet. (Foto: Terje Holm)



Kristiansund
kommune



Kristiansund har flotte
turmuligheter for alle årstider



Trivelig bro ved Kjerringvatnet. (Foto: Lars Ola Fiske)

ALTI kjekt på tur

Nordmøre har en fantastisk natur som du kan oppleve gjennom turene til KNT.
Våre to senter i Kristiansund har ALTI det du trenger til turen din.
Du er ALTI velkommen hos oss.



FOTO: TERJE HOLM



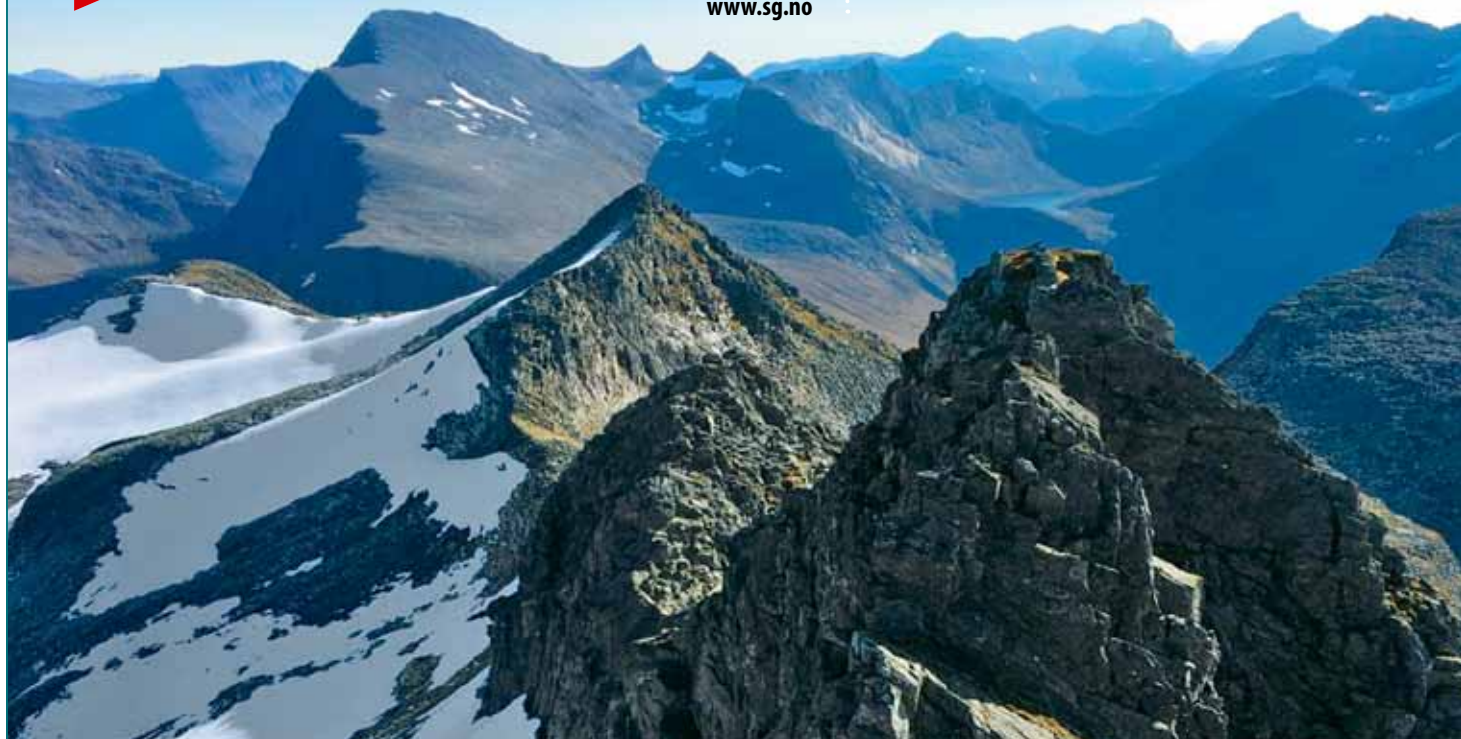
Servicegrossisten Møre

TP Engros AS

Haukvikenga 4, 6517 Kristiansund N
Telefon: 815 30 038 | firmapost-tp@sgmore.no
www.sg.no

TP-Engros AS er en fullsortimentsgrossist med et sortiment på over 4000 produkter. Produktspekteret er i hovedsak innenfor varegruppene nærings- og nytelsesmidler, toalett- og håndtørkepapir, rengjøringsmidler og rekvisita.

Vi leverer også varer til KNTs hytter.



Ryssdalsnebb (1618 moh) bak til venstre i bildet og Trolltinden (1347 moh) foran til høyre. (Foto: Robert Forsnes)





**Velkommen til kommunen med det rike kulturlivet,
den flotte naturen og de mange turisthyttene**



SURNADAL KOMMUNE

www.surnadal.kommune.no

Totalentreprenør innen bygg og anlegg

www.angvikgrytnes.no





Tips for fjellturen

Det finnes ikke dårlig vær, bare dårlige klær. Dette visdomsord bør alle fjellvandrere tenke på når de planlegger en tur og skal pakke sekken. Vi rår ikke med været, men med god planlegging kan det meste kompenseres med klesvalget. I høyfjellet skifter været brått, og vi må være forberedt på å møte både nedbør, kulde og varme – sommer som vinter. Nedbør bør holdes ute fra kroppen, husk regntøy om sommeren, og tettvevd, gjerne foret vindtøy om vinteren. Noen sverger til vindtøy av bomull, andre til kunststoffer som gore-tex, microfiber o.l. Hovedpoenget er at vind og nedbør holdes utestengt, og at svette og kondens slipper ut.

Innerst foretrekker mange et svettetransporterende lag, gjerne i kunstfiber. Andre sverger til ullundertøy rett på kroppen. Mellom «ytter- og innervegg» skal isolasjonen ligge. Her er ullgenseren eller fleece'n god å ha når kvikksølvet siger nedover, eller vinden øker på.

På føttene anbefales fjellstøvler om sommeren, evt. gummistøvler på kortere turer i vått terreng. Husk å gå inn nye fjellstøvler før du legger ut på langtur! Da unngår du ubehagelige gnagsår.

Om vinteren kreves solid utstyr i høyfjellet. Langrennsski og -støvler hører hjemme i preparert løype. Støvlene må ha plass til gode raggsokker, gi god støtte til ankelen og ikke hemme blodomløpet. Skiene bør ha en midtbredde på minimum 55 mm og helst ha god innsving og stålkant.

Sekken må pakkes med omhu og vekten begrenses, men ikke på bekostning av sikkerheten! Sekken bør pakkes slik at utstyr med størst vekt legges nederst i sekken og innerst, dvs. nærmest ryggen. Nedenfor har vi listet opp det viktigste du bør ha med deg eller på deg:

HELE ÅRET:

Undertøy, strømper og ullsokker. Skjorte, trøye eller treningsjakke. Bukse, eller knickers og knestrømper. Kart og kompass. Genser, lue, skjerf, votter (reserve om vinteren!) Matpakke for dagens tur. Reserveproviant (sjokolade, nøtter, rosiner, kjeks eller lignende). Noe førstehjelpsutstyr for behandling av gnagsår, småsår etc. Kniv. Fyrstikker, vanntett pakket. Lette inneklær og sko. Toalettsaker og håndkle. Støvelimpregnering (om du har lærstøvler).

VINTERUTSTYR I TILLEGG:

Langt undertøy (ull?). Anorakk, vindbukse og vindvotter. Lue, skjerf og votter. Skismurning, skifeller. Reservedeler til bindinger. Solbriller og solkrem, også for leppene (faktor 8–50, avhengig av huden din). Termos med varm drikke. Vindsekk, sovepose (anbefales framfor lakenpose, en av delene er obligatorisk). Liggeunderlag. Snøspade Stearinlys.

SOMMERUTSTYR I TILLEGG:

Fjell- eller gummistøvler. Regntøy. Lett vindjakke eller anorakk. Myggolje, solkrem. Lakenpose eller sovepose. (En av delene må benyttes på hyttene.)

Kristiansund og Nordmøre Turistforening sitt hyttetilbud

KNT har et godt tilbud for overnatting på Dovre, Sundnalsfjella, Trollheimen og Fjorderuta, med hytter i forskjellige kategorier. Det er lagt til rette for flotte opplevelser i fjellområdene våre!

Ubetjent (uten proviant): Loennechenbua.

Selvtbetjent: Aursjøhytta, Eiriksvollen, Gammelsetra, Grytbakksetra, Grøvdalshytta, Gullsteinvollen, Hardbakkhytta, Hermannhytta, Imarbu, Jutulbu, Nersetra, Raubergshytta, Rovangen, Solli, Storlisetra, Sætersetra, Todalshytta (Isbua/Badehuset), Trollstua, Tverrlhythytta, Vangshaugen (Annekset/Litjstua), Vindølbu, Vollasetra og Åmotdalshytta.

Betjent i sommersesongen: Aursjøhytta, Todalshytta, Innerdalshytta og Vangshaugen.

Ubetjent, leie av hel enhet med egen nøkkel: Ubetjent, leie av hel enhet med egen nøkkel: Todalshytta (hovedhytta utenom sesong), Aursjøhytta (utenom sesong), Vangshaugen (Nerstua utenom sesong) og Nersetra (hovedhus, tilgjengelig året rundt).

Prisliste selv- og ubetjente hytter

	Medlem	Ikke-medlem
Overnatting voksen (26 år–)	kr 330,-	kr 480,-
Overnatting ungdom (13–25 år)	kr 180,-	kr 480,-
Overnatting barn (0–12 år)	kr 0,-	kr 240,-
Dagsbesøk enkeltperson	kr 60,-	kr 95,-
Dagsbesøk familie	kr 95,-	kr 115,-
Hund i tilrettelagt rom	kr 110,-	kr 110,-
Telt voksen, pr. pers.	kr 95,-	kr 120,-
Telt ungdom (13–25 år), pr. pers.	kr 50,-	kr 70,-
Telt barn (0–12 år)	kr 0,-	kr 0,-

Prisliste betjente hytter

	Medlem	Ikke-medlem
Overnatting med full pensjon voksen (26–65 år)	kr 1260,-	kr 1660,-
Overnatting med full pensjon ungdom (13–25 år) ...	kr 1040,-	kr 1630,-
Overnatting med full pensjon barn (3–12 år)	kr 365,-	kr 770,-
Overnatting voksen (26–66 år)	kr 475,-	kr 645,-
Overnatting ung voksen (18–25 år)	kr 310,-	kr 615,-
Overnatting ungdom (13–17 år)	kr 220,-	kr 615,-
Overnatting barn (4–12 år)	kr 0,-	kr 230,-
Overnatting småbarn (0–3 år)	kr 0,-	kr 0,-
Hund i tilrettelagt rom	kr 110,-	kr 110,-
Frokost	kr 185,-	kr 245,-
Middag (tre retter m/kaffe, te eller saft)	kr 450,-	kr 585,-
Nistepakke	kr 95,-	kr 110,-
Termos med te eller kaffe	kr 55,-	kr 75,-
Barn (0–12 år) betaler halv pris for mat.		

Prislistene er veiledende, det vil forekomme tillegg på enkelte hytter.

Se fullstendige prislister på dnt.no/knt eller på oppslag på hytta.

Todalshytta. (Foto: Terje Holm)



Visste du at strømavtalen din kan bety noe mer?

neas.no

Med Lokal Fornybar får du strøm med opprinnelsesgaranti fra lokale vannkraftverk. Sammen skaper vi bærekraftig vekst i nabolaget.



neas