

2026 SUNNMØRE OG VESTNES

Turen er trillevenleg, symbola viser for kva: el-rullestol barnevogn sykkel



- FJORD**
- 1 Bedringens veg i Valldal
- 2 Botnstråen i Stordal
- 3 Daurnålshellet i Norddal
- 4 Dyrdalstinden i Stordal
- 5 Eggjevatnet i Fjorå
- 6 Elvarforbygninga i Stordal
- 7 Gamleveggen frå Åstad til Grønning
- 8 Grigås natursti i Stordal
- 9 Hau-Pø-brua, elvavegen mellom Almås og Pusken
- 10 Heggesætra i Valldal
- 11 Illstgvatnet frå Kaldhusætra
- 12 Kallsethaugen i Herdalen
- 13 Klitstøien
- 14 Klevahammaren via Severinbrauta
- 15 Kokarsteinen ved Dyrkorn
- 16 Kvitel
- 17 Midtbusstætra i Stordal
- 18 Moheia – via Mosætra
- 19 Moioen i Stordal
- 20 Mosætra i Stordal
- 21 Olavsvegen i Sylemoa
- 22 Omnossætra
- 23 Reinidsætra i Tafjord
- 24 Ruggå i Fjorå
- 25 Storådalen
- 26 Svartevatnet i Eidsdal
- 27 Svartevatnet på Dyrkorn
- 28 Trimøyta i Tafjord
- 29 Vardefjellet i Valldal
- 30 Varden i Stordal
- 31 Øyna rundt på Langsætrane i Stordal
- 32 Arsetskjervane i Eidsdal
- GISKE**
- 33 Fjellfotvegen Godøya
- 34 Molnesfjellet
- 35 Sandvika på Alnes
- 36 Signalen på Valderøya
- 37 Storhornet på Godøya
- 38 Ulom fjellet – Skjøngheillaren
- 39 Ytterlandshamma – Skjønghamn
- HARAM**
- 40 Alvestadelta utskipunkt
- 41 Alvestaduhken
- 42 Blåskjerdningen
- 43 Fjortofaset
- 44 Folkhelsetområdet på Haramsøy
- 45 Gjerstedalen
- 46 Hildredalen
- 47 Håvikdemma
- 48 Rømmefjellet
- 49 Remmeveggen tur- og rideveg
- 50 Rysdalsheia
- 51 Røhammaren Haramsøy
- 52 Rønstadhellaren
- 53 Setsdemma
- 54 Skulen via Bergedalen
- 55 Skjolden i Farnestad
- 56 Støene (Uri) Flernsvegen
- 57 Synnalsvatnet rundt
- 58 Turbotshornet i Søvik
- 59 Tverreidet
- 60 Vanntanken Haramsøy
- 61 Æfjellet på Fjortoft
- HAREID**
- 62 Aiskleiva
- 63 Gamleåsen
- 64 Hjørungeshornet
- 65 Holstadhornet
- 66 Hovdenakken
- 67 Håbakknotten
- 68 Indre molo på Hareid
- 69 Kongsvollen via Bukketrappene
- 70 Kvitneset
- 71 Litleua
- 72 Løkeberget
- 73 Meishornet
- 74 Mosvarden
- 75 Plassane gapahuk
- 76 Rotarystien
- 77 Signalhornet
- 78 Skafjellet
- 79 Skogsveg Røyset
- 80 Skoima og rundt Grøthornet
- 81 Sneldelida
- HERØY (MR)**
- 82 Bjørnehiet gapahuk
- 83 Børa på Nerlandsøya
- 84 Djupvikhaugen på Gurskøya
- 85 Eggeshøvegen til endes
- 86 Heida
- 87 Herøy gard
- 88 Hornseten
- 89 Huldrehornet på Gurskøya
- 90 Lidåfjellet
- 91 Lysløypa på Leikong
- 92 Råthornet på Nerlandsøy
- 93 Skåla på Gurskøya
- 94 Storeronda på Mollu (Solida)
- 95 Vardane – rundtur om Remøykammen på Remøya
- 96 Vårdeheida på Leimøya
- 97 «Vå» rundt Fosnåveg
- 98 Ystevika
- SANDE**
- 99 Aurvollega
- 100 Gapahuken Gjonasikt
- 101 Gjerdsjøva molofrykt
- 102 Grøntua
- 103 Grøthornet
- 104 Haugshornet
- 105 Hesthamaren
- 106 Hidsneset frykt
- 107 Kalkverket på Voksa
- 108 Myravatnet på Kvamsøy
- 109 Nonshornet på Kvamsøya
- 110 Sandselegene/Legebu frå Skare
- VESTNES**
- 111 Sandvikstranda
- 112 Skaret i Rissund
- 113 Skreda frå Okasvika
- 114 Store-Nausen
- 115 Storhornet/Sandvikta
- 116 Vardevegen rundtur
- STRANDA**
- 117 Blåtinden
- 118 Buvassbakken
- 119 Elvaslien, Stranda
- 120 Fjorstad
- 121 Flosteinsnibba
- 122 Fossersæsa, Nasjonal turiststi
- 123 Geiranger
- 124 Gapahuken Holten
- 125 Hesjedalshaugen
- 126 Kurlå
- 127 Lisætra
- 128 Ljøbrekka
- 129 Ljøkaia frå Ljøn
- 130 Ljøsetra frå Ljøn
- 131 Lomsplassen
- 132 Mørfatshornet
- 133 Roaldshorn via «Strandaegga»
- 134 Skellika
- 135 Skaret, Helleslytt
- 136 Stavsenghytta
- 137 Steinsnibba
- 138 Vinsåhornet
- SULA**
- 139 Blåfjellet, Langevåg
- 140 Eltrane – på fjellet
- 141 Fiskarstrandhyttene
- 142 Gjølevatnet
- 143 Kjellingset – rundtur
- 144 Leirvåg
- 145 Masuvatnet rundt
- 146 Namsrøysvegen i Volda
- 147 Ramsvika
- 148 Solavåg
- 149 Svanshornet
- 150 Taustua
- 151 Vardane på Sula
- 152 Vassetvatnet rundt
- 153 Vonhytta
- SYKKYLVEN**
- 154 Aurenakken
- 155 Børnakkollen
- 156 Brunstadsætra
- 157 Fagrefjellet
- 158 Fausetshornet
- 159 Fijakkollen
- 160 Haugneset Sykkylven
- 161 Hovdeåsen i Hundedivk
- 162 Kattåsen
- 163 Koppen i Velledalen
- 164 Ljøsanden i bygge ved Fetvatnet
- 165 Oddane på Aurneset
- 166 Riksheimdalen om Gamlestølen
- 167 Sessvata på Ikornes
- 168 Stavekollen på Ikornes
- 169 Storevarden frå Hjeliane
- 170 Storevatnet (Køln)
- 171 Straumsheimstætra
- 172 Trollsoggen
- 173 Tuvatnet
- 174 Tynesfjellet
- 175 Vassætra
- 176 Vellesætra
- ULSTEIN**
- 177 Blåtinden frå Eikund
- 178 Breifjellet
- 179 Flostrand/Larsstien
- 180 Hasundhornet – turvegen frå Bulegata
- 181 Holmen ved Sauneselva
- 182 Hogda på Eika
- 183 Høgåsen, Dimna
- 184 Kibergset
- 185 Nibben
- 186 Osberg – turvegen frå Bugardsmyrane
- 187 Ringstadhornet frå Løset
- 188 Smørkinn – rundtur via Midtlømet og Vetten
- 189 Ulsteinetta
- VANYLVEN**
- 190 4H-hytta Eidså
- 191 Beksholmet
- 192 Benken oppå Legene – Aheim
- 193 Brekvingen utsiktspunkt – Syvde
- 194 Feirsletta
- 195 Fløytevatet – Syvde
- 196 Hakkelttrappa
- 197 Hundsnardane
- 198 Hæra – Rovde
- 199 Høgeheidarunda – Kilebrekka via Høgeheida til Øverberg Kleiva via Sandnesdalen
- 200 Klungreholmen – rundtur
- 201 Kvithesten
- 202 Kyrfjellet
- 203 Lyngfjellhola
- 204 Nystøyhornet
- 205 Rysstallvatnet – 4H-hytta på Heidane
- 206 Sandvikdalen – Turveg frå Sørbørandal til Sandvika
- 207 Sigauvatnet – Sigaugrundta
- 208 Skåratinden
- 209 Storehornet frå Rovdane
- 210 Svartetua
- 211 Tunheimshornet – Fiskå
- 212 Utsikta – langs fjelkanten Nupen og Fiskåbrauta på Fiskå
- 213 Vassverket – Fiskå
- 214 Videstøylen
- 215 Videstøylen



Grøne turar
Passar for dei fleste. Lette, korte turar med moderat stigning. Går i hovudsak på turveg og gode stiar.

Bla turar
For dei med litt turfarfaring. Har meir krevjande parti enn grønne turar. Kan ha bratte stigningar og lite opparbeidde stiar.

Raudne turar
For den erfarne turgår med god kondisjon. Går på sti i ope terreng, stein og snauflom. Kan ha fleire krevjande parti, og kan vere luftig og usett. Krev turustyr og kunnskap om bruk av kart.

Svarte turar
For erfarne folk med svært god kondisjon. Lange turar med bratte og vanskelege parti. Krev godt turustyr, og kunnskap om bruk av kart, kompass og gps.

FNs BEREKRAFTSMÅL

Slik kan du gjere friluftslivet ditt mer berekraftig

- Velg nærtur du kan gå eller sykle til. Skal du bruke bil, reis gjerne fleire saman.
- Ikkje kjøp mer utstyr enn du treng. Reduser og reparer!
- Stikk UT! på naturen sine premis. Vis omsyn til det som omgir deg og la naturen inspirere.

I 2026 er det 650 turmål i Møre og Romsdal og Heim i Trøndelag.

Alle turmål finn du på stikkut.no og i Stikk UT-appen.

Du finn også kart for utskrift under Stikk UT! på www.friluftsradet.no

MERK! Nokre turmål oppnar seinare enn 1. mai på grunn av snø eller andre forhold.

Informasjon om dette finn du i turmål i Stikk UT!-appen eller på nettsida stikkut.no.

Endringar i kartet kan kome til, bruk app og stikkut.no for oppdatert informasjon.

Bli med på Stikk UT! du også

Det er mange fine turar rundt om i dei 15 medlemskommunane våre, og med Stikk UT! er det enkelt og trygt å komme seg på tur. Turane har ulike vanskegrad, og her kan alle finne ein tur som passar seg. Alle Stikk UT!-turmål har ulike kodar som er festa på ei kodeplate ved turmålet. Denne koden skri automatisk inn i Stikk UT!-appen, eller du kan skrive den inn i appen eller på stikkut.no

Turmål som er med i Stikk UT! har bilder, spor, turbeskrivelsar og informasjon om kvar du kan parkere for du startar. Dette finn du i Stikk UT!-appen og/eller på stikkut.no

Sunnmøre friluftsråd ønsker deg ein sommar med aktivitet og fine tureplevingar. God tur!

Sunnmøre friluftsråd er eit interkommunalt oppgøvefelleskap for kommunane på Sunnmøre og Vestnes.

Vi driv Stikk UT! og arbeider elles for å fremje eit allsidig friluftsliv i regionen og skape større forståing for nytta av friluftsliv. Folkehelse er fundamentet i alt vi gjer.

Sunnmøre friluftsråd

HOVEDSPONSOR: Sparebanken Møre

SAMARBEIDSPART: Møre og Romsdal fylkeskommune

MED STØTTE FRÅ: Miljødirektoratet