

# ÚTIVIST

ÞRIÐJUDAGUR 29. APRÍL 2014

## Ljóðaganga um Breiðholtið

Breiðholtið er áhugavert hverfi og þó nokkur ljóð sem tengjast því. **SÍÐA 2**

## Ókannaðar slóðir

Margar skemmtilegar leiðir um fáfarnar slóðir er að finna á Norðausturlandi. **SÍÐA 4**

## Ókeypis göngur

Útivistarræktin stendur fyrir göngum út frá Elliðaárdal tvisvar í viku. **SÍÐA 6**



# Af blokkum og ekki – ljóðaganga um stræti Efra-Breiðholts

Bókmenntafræðingurinn Björn Unnar Valsson leiðir áhugasama um ljóðaslóðir í Breiðholti annað kvöld klukkan 20. Hann segir annan róm yfir ljóðum sem tengjast hverfinu, Breiðholtið sé áhugavert hverfi og þó fleiri ljóð tengist miðbæ Reykjavíkur sé af þó nokkrum að taka.

**B**reiðholtið er áhugavert og litríkt hverfi. Ég hef búið þar síðustu sex ár og hef gaman af að kynna mér hvernig hverfið varð til og af hverju það er eins og það er. Það er annar rómur eða önnur stemming í ljóðunum þarna en annars staðar. Þetta er svolítið sérstakt," segir Björn Unnar Valsson bókmenntafræðingur, en hann stendur fyrir ljóðagöngu um Efra-Breiðholtið annað kvöld.

Gangan hefst klukkan 20 við Gerðuberg en tilurð göngunnar má rekja til vinnu Björns við Ljóðakort Reykjavíkur.

„Á Borgarbókasafninu höfum við punktað niður fjölda ljóða sem hafa tengsl við ákveðnar götur, hús eða staði í borginni. Ég setti gönguna, Af blokkum og ekki, saman, kringum ljóð sem tengjast Breiðholtiinu og hef haldið tvær göngur áður. Þetta er þó fyrsta gangan sem er opin almenningi," segir Björn Unnar.

Hann segir þónokkur ljóð tengjast hverfinu þótt meira hafi verið ort um og í miðbæ Reykjavíkur.

„Hverfið er auðvitað tiltölu-



Björn Unnar Valsson

lega nýtt en það er hægt að finna ljóð tengd miðbænum hundrad ár aftur í tímann. Þetta er að mestu óhefðbundinn kveðskapur og svolítið skemmtilegur. Megnið af því sem ég nota í gönguna eru óháttbundin ljóð, prósaljóð eftir Óskar Árna, lítil, stutt atómljóð og eitt eða tvö ljóð sem stuðla án ríms.

Ég valdi ljóðin svo hægt væri að ganga þægilega lykkju um Efra-Breiðholtið. Ljóðin tengjast ekki öll nákvæmlega þeim stöðum sem við stoppum á en hafa kannski meira að gera með Elliðaárdalinn, blokkirnar og úthverfamenninguna yfir höfuð. Ég reyni að finna einhverja sögulega tengingu líka. Gangan ætti að taka rétt rúman klukkutíma og ég miða við að hún henti sem flestum," segir Björn Unnar.

Mæting er rétt fyrir klukkan 20 annað kvöld í Gerðuberg en gangan hefst klukkan 20.



„Af blokkum og ekki“ er yfirskrift ljóðagöngunnar.

MYND/STEFAN

## Fjór hjól eru málið

Fjór hjól er frábær skemmtun fyrir hópa til að hrista sig saman. Safari hjól er vel staðsett í útjaðri Reykjavíkur og þaðan er stutt upp á næstu fjöll. Allir fá góða kennslu í upphafi áður en lagt er af stað og farið er yfir öryggisatriðin.

**S**afari hjól er elsta fjór hjóla-leiga landsins og hefur starfað samfleytt frá árinu 2003. Upphaflega hóf fyrirtækið starfsemi sína á Indriðastöðum í Skorradal en árið 2008 flutti það starfsemi til Reykjavíkur til þess að mæta eftirspurn fyrirtækja á höfuðborgarsvæðinu.

Josh Friðriksson, framkvæmdastjóri fyrirtækisins, segir flutninginn fyrst og fremst hafa komið til vegna fyrirtækja sem vildu afþreyingu nær höfuðborginni. „Við höfum alla tíð sérhæft okkur í ferðum fyrir hópa, til dæmis fyrirtæki, vinahópa og steggjapartí. Vinsælustu ferðir okkar eru fjór hjólaferðir upp á Úlfarsfell og Hafrafell. Margir hópar bæta síðan við túrinn annaðhvort keppni í leirúfuskotfimi eða hellaskoðun við Leiðarenda, en hellirinn er í um 20 mínútna fjarlægð frá höfuðstöðvum okkar í Lambhaga.“

Josh segir það stóran kost hversu vel staðsett fyrirtækið er. „Við erum við hliðina á Bauhaus og því bæði stutt fyrir hópa að koma til okkar auk þess sem Úlfarsfell og Hafrafell eru í túngarðinum hjá okkur.“

Safari hjól hefur stóran skála á svæðinu sem rúmar allt að 50 manns. „Hópar geta komið með eigin veitingar, bæði mat og drykk. Hér eru tvö grill en ef þess er óskað útvegum við gómsætan grillmat í samvinnu við Grillvagninn.“

Fyrirtækið er með 22 fjór hjól á sínum snærum en tveir geta



Fjór hjólaferðir eru frábær skemmtun fyrir vini og vinnufélaga.

MYND/ÚR EINKASAFNI

setið hvert hjól. „Við gefum okkur mjög góðan tíma til að kenna viðskiptavinum á hjólin enda hafa flestir þeirra aldrei áður ekið slíkum hjólum. Því er kennslan mikilvæg um leið og farið er yfir öll öryggisatriði. Hjólin okkar eru sjálfskipt og mjög einföld í notk-

un þannig að flestir ná góðum tökum á þeim á skömmum tíma. Viðskiptavinir þurfa ekki að koma með neitt sjálfir, hér fá þeir galla, hanska og hjálm.“

Allar nánari upplýsingar er að finna á [www.quad.is](http://www.quad.is) og á Facebook undir Safari Quads.



### 10% afsláttur

Handhafar miðans fá 10% afslátt af ferðum Safari hjóla.

Gildir til 1. sept. 2014. Símar: 414-1533 & 821-1311.



Veidigleraugun frá Gleraugnasölnunni eiga engan sinn líka.

## Einstæð veidigleraugu

„Til okkar streyma laxveiðimenn frá öllum heimshornum til að kaupa veidigleraugu sem mér er ekki kunnugt um að fáist neins staðar annars staðar á norðurhveli jarðar," segir Rüdiger Þór Seidenfaden, sjóntækjafraeðingur og eigandi Gleraugnasölnunar á Laugavegi.

Rüdiger er að tala um gulgræn veidigleraugu úr ekta polariseruðu gleri sem brýtur sólargeisla og nemur á brott glampa af vatnsyfirborði. Þar með sér veiðimaður ofan í botn áa og þar á meðal fiskinn. Gleraugun eru sérframléidd fyrir Gleraugnasölnuna.

„Fyrirverandi eigandi Gleraugnasölnunar var mikill laxveiðimaður en fann hvergi nógu góð veidigleraugu fyrir íslenskar aðstæður. Því fór hann í heimsreiðu til að finna glerverksmiðju sem framléitt gæti veidigleraugu sem vinna á íslenskum birtuskilyrðum," útskýrir Rüdiger.

Veidigleraugu Gleraugnasölnunar eru úr órispanlegum glermassa og endast því mun betur en plastgler. Veidigleraugun fást í nær öllum styrkleikum og einnig með tvískiptum glerjum.

„Veidigleraugu úr plasti rispast frekar í veiðibrólti og endast því verr. Því borgar sig að fjárfesta í vönduðum veidigleraugum sem endast ævina út," segir Rüdiger.

Eftir veiðisýningu í Sviss seldi Rüdiger stærstan hluta veidigleraugna Gleraugnasölnunar til Sviss. Nú hefur glerverksmiðjan ytra hætt störfum og framleiðslu glerjanna verið hætt.

„Nú gildir að fyrstir koma, fyrstir fá," segir Rüdiger. „Lagerinn klárast og orðsporid fer víða. Til mín heim hefur komið einkaþjónn laxveiðimanns frá Suður-Afríku á sunnudegi til að fá veidigleraugun og í 1.700 manna veiðigrúpu á Facebook (Veididellan er frábær) er samdóma álit manna að þeir þurfi að fá veidigleraugun til að sjá eitthvað í veiðinni. Sjálfur fékk ég mér veidigleraugu til að sjá betur í snjónum því gulgræni liturinn skerpur alla sýn.“

Gleraugnasalan er á Laugavegi 65. Sjá nánar á [gleraugnasalan.is](http://gleraugnasalan.is).

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000

Umsjónarmenn auglýsinga: Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429

Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.



## RATA Herra 3.laga jakki

3.laga Diamondium efni

20.000mm vatnsheldni

20.000gr útöndun

Wiskon vatnsheldir rennilásar

Sérstíðinn fyrir hámarkshreyfifgetu

Útvistarjakki sem er ómissandi

fyrir alla þá sem gera kröfur

 **DIAMONDIIUM**

## Lifðu

**ZO·ON**  
ICELAND

ZO-ON Iceland, Factory Store Nýbýlavegi 6

ZO-ON Iceland, Kringlan

ZO-ON Iceland, Bankastræti

[www.zo-on.is](http://www.zo-on.is)

# Ævintýraferðir í ókönnuðu landi

Ferðafélagið Norðurslóð er lítið ferðafélag sem starfar frá Kelduhverfi austur á Bakkafjörð. Þetta svæði er hjá mörgum ókannað land en boðið er upp á fjölbreyttar og spennandi gönguleiðir í sumar. Þetta eru fáfarnir leiðir þar sem margt áhugavert er að sjá og skoða.

Í skipulögðum dagsferðum er gengið á ýmsa fallega og forvitnilega staði. Meðal annars var gengið út á Hraunhafnartanga á Melrakkaslétu í janúar, á Höfðann við Raufarhöfn í febrúar og í Ásbyrgi í mars. Fyrirhuguð er ganga á Gunnólfsvíkurfjall og fuglaskoðunarferð á Melrakkaslétu í maí. Auk þess er boðið upp á tvær svokallaðar sumarleyfisferðir í sumar, en það eru lengri ferðir þar sem gengið er í nokkra daga samfelld. Báðar eru ferðirnar bækiðvarferðir þar sem gist er á farfuglaheimilum og gengið út frá þeim.

## Langanes – Fontur

Fyrri ferðin er um Langanes í júní. Ferðin er snemma sumars þegar lífið er mest í fuglabjörgunum á nesinu. Gengið er um friðsæla byggð sem er að mestu leyti horfin, komið í eyðiporpi með mikla sögu og út á ysta odda Langaness. Gist er í fjórar nætur á Farfuglaheimilinu Ytra-Lóni. Þátttakendur mæta þriðjudegskvöldið 17. júní og koma sér fyrir. Þá er fræðslustund og farið yfir dagskrá næstu daga.

Eftir sameiginlegan morgunmat á öðrum degi er gengið um svokallaðan eyðibýlahring og fræðst um sögu bæjanna og byggðarinnar, um gróðurinn, fuglana og fjöllin. Hringurinn er um 14 km og í lok dags bíður heitur pottur og kvöldmat á Ytra-Lóni.

Daginn eftir er gengið með sjónum frá Sauðanesi út að Heiðarhöfn, um Heiðarnesið og til baka eftir Messumelnum. Rekaviður og fallegar fjörur, fullar af lífi. Þessi dagleið er um 15 kílómetrar.

Á fjórða degi er ekið upp á Heiðarfjall og ummerki ratsjárstöðvar varnarliðsins skoðaðar. Síðan niður í Hrollaugsstaði en þaðan er gengið um Kumblavík og Skálaljarg að eyðiporpinu Skálum um 12 km. Á Skálum bíður bíllinn og þaðan er ekið út á Font þar sem vitinn stendur á landsins enda. Á leiðinni heim er komið við á Skoruvíkurbjargi sem iðar af fugli og lítið á súlubygðina í Stóra-Karli. Ekið til baka að Ytra-Lóni þar sem kvöldmaturinn og heiti potturinn bíða.

Fimmti og síðasti dagurinn er léttur, en þá er gengið frá Sauðanesi út í Grenjanessvita, um 8 km alls. Á leiðinni eru ýmis mannvirki og menningarminjar, m.a. Hið mikla íslenska sögunarfélag, gamall flugvöllur, flugvél, beitarhús og hjallur. Komið við í Sauðaneshúsi í lok ferðar og endar ferðin þar í kaffi. Ferðin stendur yfir dagana 17.-21. júní og er tveggja skóla samkvæmt skilgreiningu ferðafélaganna; miðlungs erfið ferð.

## Öxarfjörður út og suður

Í júlí er boðið upp á fjögurra daga ferð við Öxarfjörðinn. Það er bækiðstöðvarferð frá Kópaskeri þar sem



Gengið um Öxarnúp.

gist er á farfuglaheimili. Gengið frá fjöru til fjalla, um núpa, gil og gljúfur í þessari gullfallegu sveit.

Á fyrsta degi er gengið út að Snartarstaðanúp, um Grímshöfn, Vörsluvík og fleiri vikur, með viðkomu í Kópaskersvita. Yfir Núpinn og ofan í Hvalvík. Síðan ekið að Núpskötlu og gengið á Rauðanúp á Melrakkaslétu.

Menningar- og fræðslurölt á Kópaskeri og næsta nágrenni er verkefni næsta dags. Bygðasafnið á Snartarstöðum og Skjálftasetur eru heimsótt, gengið um

Kópaskersmisgengið með tilheyrandi fræðslu um jarðfræði og loks gengið á Kollufjall, sem er lágt fjall við Kópasker.

Næsta dag er gengið að Naustárfossi, þaðan um skógi vaxnar hlíðar upp á Öxarnúp og lítið yfir Öxarfjörðinn allan. Þá er gengið í Kleifarferði og fræðst um hið merka kuml sem fannst þar í grenndinni árið 1956. Síðan gengið um Svelting í Buðlungahöfn.

Lokadaginn er stefnan tekin í Jökulsárgljúfur en byrjað á heim-

sókn í Grettisbæli undir Öxarnúpi. Síðar verður gengið upp með Jökulsá að austan, um Borgirnar upp að Gloppu, sem er sérstakt náttúrufrýrbæri. Þar er farið ofan í gljúfrin, alveg niður að ánni en þar bíður undraveröld. Þetta eru fáfarnar slóðir í ævintýralegu umhverfi Jökulsárgljúfra.

Ferðin stendur yfir 15.-18. júlí. Þetta er líka tveggja skóla ferð.

**Nánari upplýsingar um ferðirnar má fá í gegnum ffnordur-slod@simnet.is.**

# Allt fyrir mótorsportið

Motul á Íslandi er með allt fyrir mótorsportið og leggur mikið upp úr útivistar- og öryggisbúnaði. Fyrirtækið er innflutnings- og umboðsaðili fyrir hágæða Motul-olíurnar sem eru fyrir öll tæki, jafnt sláttuvélar sem verktakataeki.

Motul á Íslandi er innflutnings- og umboðsaðili fyrir Motul-olíur og sér um að koma þeim til sölu aðila um land allt. „Motul er þekkt fyrir hágæða olíur og við erum með Motul-smurstöðvar um allt land,“ segir Árni Freyr Árnason, verslunarstjóri hjá Motul, en Motul-olíurnar eru fyrir öll tæki, allt frá sláttuvélum yfir í stór tæki í sjávar- og verktakaiðnaðinum.

„Einnig erum við með fatnað fyrir allt mótorsport, bæði sumar- og vetrarsport, og leggjum mikið upp úr útivistar- og öryggisbúnaði. Við erum innflutnings- og umboðsaðili fyrir Halvarssons og STR sem eru bæði þekkt merki í mótorsportinu. Halvarssons er með sleða- og útivistarlínu og býður upp á alhlíða mótörhjólafatnað. STR er meira fyrir þá sem eru á hraðskreiðu hjólunum og leggja áherslu á svokallaða túbugalla sem eru heilgallar sem fólk smeygir sér í. Við erum

einnig með endurofatnað frá STR en þess konar klæðnaður er sérstaklega góður fyrir drullumallara sem eru að keyra upp á fjöll og firnindi á krossara,“ segir Árni og brosir.

Motul er einnig með umboð fyrir sænska merkið



Árni Freyr Árnason, verslunarstjóri hjá Motul á Íslandi, segir Motul vera með gott úrval af útivistar- og öryggisútbúnaði fyrir þá sem stunda mótorsport.

Tobe og segir Árni að fatnaðurinn frá þeim hafi slegið rækilega í gegn. „Við byrjuðum að flytja inn vörur frá Tobe fyrir tveimur árum og erum mjög ánægðir með þær. „Hann segir fyrirtækið einnig bjóða upp á gríðarlegt úrval af hjálum og öðrum öryggisfatnaði. „Við erum með allan öryggisbúnað, allt frá skóm upp í myndavélar. Við erum einnig umboðsaðili fyrir Tek-vest á Íslandi en Tek-vestin eru nokkurs konar þykk brynja og hafa þau verið mikið í umræðunni

undanfarið en þau eru talin hafa bjargað mönnum sem lent hafa í vélsleðaslysum. Við erum líka með ABS-öryggisbúnað eins og snjóflóðabakpoka, skóflur og stangir. Snjóflóðabakpokarnir hafa komið mörgum til góða þegar þeir hafa lent í snjóflóði og eru flestir vélsleðamenn hér fyrir norðan með hann á bakinu þegar þeir eru á ferðinni.“

Motul er einnig með öll GPS- og leiðsögutæki frá Garmin. „Leiðsögutækin eru mjög vinsæl hjá göngufólki. Við erum með gott úrval í verslun okkar og fólk getur komið og prófað tækin og valið sér tæki við hæfi,“ segir Árni.

Nánari upplýsingar um Motul á Íslandi má finna á heimasíðunni motul.is.



Nýr Lambi verður fluttur í Glerárdal.

## Borgar sig að vera í Ferðafélagi Akureyrar

„Ferðafélag Akureyrar stendur fyrir afar fjölbreyttum og skemmtilegum ferðum hér á Norðurlandi. Flestar eru þetta dagsferðir en þó er eitthvað um helgar- og lengri ferðir,“ segir Hólmfríður Guðmundsdóttir sem starfar á skrifstofu FFA og er jafnframt í ferðanefnd. „Í öllum okkar ferðum eru fararstjórar sem þekkja vel það svæði sem ferðast er á,“ upplýsir Hólmfríður. Hún tekur dæmi um þær ferðir sem félagið býður upp á. „Verkefnið Eitt fjall á mánuði er skemmtilegt, á sumrin eru tvær gönguvikur þar sem farið er í kvöldgöngur á hverjum degi. Við bjóðum líka upp á raðgöngur, vatnagöngur og um mitt sumar eru næturgöngur þar sem stílað er inn á miðnætursólina.“

### Nýr skáli í Glerárdal

Ferðafélag Akureyrar á sjö skála í óbyggðum á Norðurlandi. Stærstir eru skálarnir við Öskju, Herðubreið og í Laugafelli. Þar eru skálaverðir á sumrin. „Núna í vikunni ætlum við að fara með nýbyggðan skála inn í Glerárdal. Þetta er afar fín skáli sem ber heitið Lambi og kemur í stað eldri skála með sama nafni.“

### Kostur að vera í FFA

„Ferðafélag Akureyrar er innan vébanda Ferðafélags Íslands. Okkar félagsmenn, sem í dag eru á sjötta hundraðið, njóta mikilla réttinda hjá öllum ferðafélögum sem eru innan vébanda FÍ. Þannig fá þeir verulegan afslátt af gistingu í öllum skálum félaganna og fá einnig afslátt í ferðir hjá FFA og öðrum félögum innan FÍ,“ segir Hólmfríður. Auk þess njóta félagar í FFA afsláttar í völdum verslunum með útivistarvörur á Akureyri og í Reykjavík, jafnframt fá þeir árbók FÍ og að auki Ferðir, rit sem FFA gefur út

„Á veturna höldum við einu sinni í mánuði kvöldvökur þar sem ýmist eru kynntar ferðir eða sagðar ferðasögur,“ segir Hólmfríður og bendir sérstaklega á að 8. maí verði opið hús í húsnæði FFA að Strandgötu 23 þar sem kynntar verða ferðir ársins.

**Nánari upplýsingar er að finna á vefsíðunni [www.ffa.is](http://www.ffa.is).**



# HÁGÆÐA ULLARFATNAÐUR Á GÓÐU VERÐI!



Pel

100% MERINO ULL



## DÖMU

Bolur st. S-XXL **3.999kr**  
Leggings st. S-XXL **4.999kr**

## HERRA

Bolur st. S-XXL **4.999kr**  
Leggings st. S-XXL **5.999kr**

## BARNA

Peysa st. 98-152 **3.499kr**  
Buxur st. 98-152 **2.999kr**

## UNGBARNA

Síðermabolur st. 62-92 **2.499kr**  
Samfella st. 56-92 **2.999kr**  
Buxur st. 62-92 **2.499kr**  
Lambhúshetta 2 stærðir **1.999kr**

**HAGKAUP**  
Ein ferð betra verð



# HVERAGERÐI

- blómstrandi bæri



Heilsubærinn Hveragerði

Vinalegt samfélag

Eggjasuða í Hveragarðinum

Rómantískar gönguleiðir

Afar fjölbreyttar hátíðir

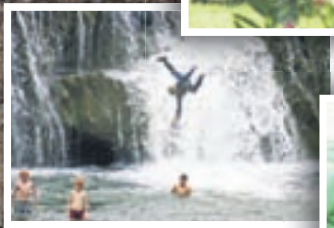
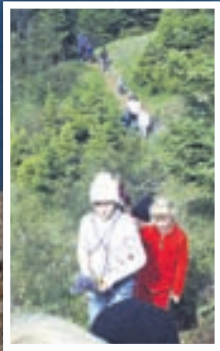
Garðyrkja og græn svæði

Einstakur golfvöllur

Rómuð náttúrufegurð

Drauma sundlaug

Iðandi lista- og menningarlíf



Útivistarræktin fer í styttri göngur frá höfuðborgarsvæðinu reglulega yfir sumartímann. Hér er göngufólkið á Þingvöllum.

ÁÐSENDAR MYNDIR

## Heilbrigður og jákvæður félagsskapur

Ferðafélagið Útivist býður upp á ókeypis göngur í nágrenni höfuðborgarinnar sem kallast Útivistarræktin. Ferðirnar eru farnar frá Elliðaárdal og eru allir velkomnir.

Útivistarræktin hefur verið við lýði um árabíl og hefur mælst mjög vel fyrir. Gengið er tvisvar í viku, á mánudögum og miðvikudögum, og hefur þátttaka verið góð. „Þetta er góð líkamsrækt og um leið hentugur undirbúningur fyrir meira krefjandi ferðir,“ segir Grétar William Guðbergsson, fararstjóri hjá Útivist.

Á mánudögum er gengið um Elliðaárdalinn og lagt af stað klukkan sex frá Toppstöðinni sem er stóra brúna húsið í Elliðaárdalnum. Á miðvikudögum frá apríl og fram í september er farið í göngur í nágrenni borgarinnar en sameinast í bíla við Toppstöðina. Sama gildir um þessar göngur og aðrar göngur Útivistarræktarinnar að þátttaka kostar ekkert, að öðru leyti en því að farþegar í bílum taka þátt í eldsneytiskostnaði með framlagi til öikumanns.

Grétar sjálfur byrjaði í Útivistarræktinni eftir ábendingu sjúkráþjálfara. „Þegar ég byrjaði fyrir um tíu árum síðan hafði ég ekki hugmynd um að Útivistarræktin væri á vegum Útivistar og að það væri eitthvað meira í gangi þar. Þegar ég heyrði af því leið ekki langur tími þar til ég var alveg kominn á kaf í útivist. Ég hef verið í dagskrárnefnd, fræðslunefnd og myndanefnd Útivistar, tekið þátt í göngu- og hjólaferðum og hef verið fararstjóri. Ég hef verið í alls kyns félagsstarfi og klúbbum í gegnum tíðina og hef hvergi kynnst jafn mörgu góðu fólki á jafn skömmum tíma og í Útivist. Hér eru allir jákvæðir og enginn talar illa um neinn. Þetta er mjög heilbriggt samfélag og góður vettvangur til að koma og hreyfa sig í náttúrunni og kynnst góðu fólki.“

Hann



Gaman er að ganga á fjöll í góðu veðri. Hér er hópurinn á Blákollu.

segir flesta geta tekið þátt í göngum Útivistarræktarinnar og að allir séu velkomnir. „Í göngunum er fólk héðan og þaðan, bæði byrjendur og lengra komnir. Göngurnar í Elliðaárdalnum taka um klukkutíma og er þetta sami hringurinn sem er farinn. Á miðvikudögum er yfirleitt keyrt í þrjátíu til 45 mínútur út fyrir bæinn og gengið í einn og hálfan til þrjá klukkutíma. Yfir hásumarið komum við yfirleitt til baka um ellefuleytið. Það er oftast ákveðinn kjarni fólks sem mætir, á bilinu tuttugu til fjörutíu manns en

fjöldinn fer allt upp í sjötíu manns í sumum göngum á sumrin. Þegar hópurinn er stór eru tveir fararstjórar, eða gangráðar eins og við köllum okkur, sem stjórna göngunni. Einn fararstjóri fer fremstur og einn aftastur til að fylgjast með að allir skili sér. Þetta er hópanga og við biðum því eftir þeim sem ganga hægar. Gangráðarnir reyna alltaf að hafa einhverja fróðleiksmola um svæðið sem er verið að ganga um en annars er bara verið að spjalla saman og hafa gaman,“ segir Grétar og brosir.

Hann bætir því við að Útivist sé einnig með Hjólaræktina, sem er eins og Útivistarræktin nema þar hjóli fólk. „Þá hjólum við um höfuðborgarsvæðið á laugardögum yfir vetrartím-ann en þegar kemur fram á sumar er stefnan gjarnan tekin á lengri túra.“

Grétar William Guðbergsson er fararstjóri Útivistarræktarinnar. Hér er hann á Hvannadalshnúki.



Eina sérvslun landsins  
með grill og garðhúsgögn

# Grillbúðin



[www.grillbudin.is](http://www.grillbudin.is)

VELDU  
GRILL  
SEM ENDIST  
OG ÞÚ  
SPARAR



Þekktustu  
merkin á  
einum stað



**LANDMANN**



Komdu og fáðu ráðleggingar

# Grillbúðin

Smiðjuvegi 2, Kópavogi | S. 554 0400 | Við hliðina á BÓNUS | [grillbudin.is](http://grillbudin.is)

## VIÐBÓTARÖRYGGI

**Snjallsímaappið** 112 ICELAND kom á markað á síðasta ári og er helst ætlað ferðamönnum. Það hefur tvenns konar virkni; annars vegar geta símnotendur kallað eftir aðstoð ef um slys eða óhapp er að ræða. Hins vegar geta þeir skilið eftir sig slóð þannig að ef ferðalangar óttast um eigin afdrif er hægt að nota þær upplýsingar við leit og björgun. Þrátt fyrir nýja tækni leysir appið ekki önnur



öryggistæki af hólmi eins og talstöðvar og neyðarsenda. Appið er fyrst og fremst þægileg og hentug viðbót fyrir þá fjölmörgu ferðamenn sem eiga snjallsíma. Það er mjög einfalt í notkun og ekki er þörf á gagnasambandi til að nota forritið. Hefðbundið GSM-samband dugur en þó er nauðsynlegt að hafa kveikt á GPS-tæki símans svo rétt staðsetning skili sér til Neyðarlínunnar. Notandi byrjar á því að skrá eigið nafn og nafn og símanúmer aðstandenda. Þurfi hann að hringja eftir hjálp og gefa upp nákvæma staðsetningu er ýtt á rauða hnappinn og um leið opnast fyrir símtal. Ef ferðamaður vill skilja eftir slóð er þrýst á græna hnappinn.

**Appið er** ætlað Android-, iPhone- og Windows-snjallsímum og er ókeypis.

**Nánari upplýsingar** má finna á

## ÚTIVIST MEÐ SKÁTUM

**Fyrir rúnum** hundrað árum (1907) fór breski hershöfðinginn Robert Baden-Powell með hóp drengja í fyrstu skátaútileguna á eyrni Brownsea. Þar lærðu drengirnir að bjarga sér við frumstæðar aðstæður, gista undir tjaldhimni í stað tjalds og kveikja eld til að elda mat sinn sjálfir.

Skátastarf hófst á Íslandi 1912 og enn stunda skátar útivist um allan heim og vinna að margvíslegum verkefnum.

Ómissandi þættir skátastarfsins eru gönguferðir, varðeldur, næturleikir, hellaferðir, gíngang-gulli-gulli, hnútakennsla, tjaldútilegur, skátaheiti, útiöldun, skátastarf á netinu, ríkk-tíkk-ríkka-tíkka-tíkk, fánaathöfn, skálaskoðanir, skátavígsla, skátamerki og kakó og kex.

Á Úlfjótstvatni hafa í áratugi verið reknar sumarþúðir skáta við góðan orðstír. Sumarþúðirnar eru opnar öllum krökkum, óháð því hvort þeir eru skátar eða ekki. Þær sameina spennandi útiveru og ævintýri skátastarfsins við skemmtilega aðstöðu í öruggu umhverfi. Eftir að hafa prófað skátastarfið óska margir þátttakendur eftir því að byrja í skátum að hausti.

Heimild: skatar.is og ulfjotstvatn.is



## FRÍAR NÁTTÚRUGÖNGUR

**Í maí** munu Borgarbókasafn Reykjavíkur og Reykjavík – iðandi af lífi taka höndum saman og bjóða upp á fræðandi og skemmtilegar náttúrugöngur um næsta nágrenni fjögurra bókasafna.

Náttúrufræðingar munu leiða göngurnar og mun hver ganga hafa sérstakt þema. Hver ganga tekur um klukkustund og verður boðið upp á kaffi á eftir í húsakynnum bókasafnsins. Allir eru velkomnir og þátttaka er ókeypis.

- Laugardagur 3. maí. Náttúran vaknar. Gengið frá Sólheimasafni kl. 14.00 niður í Laugardal og skoðuð ummerki þess að sumarið er á næsta leiti.

- Laugardagur 10. maí. Dagur farfuglanna. Gengið frá Foldasafni, Grafarvogskirkju kl. 10.30. Gengið verður frá Grafarvogskirkju meðfram Grafarvoginum, stillt upp sjónaukum og fylgst með fuglalífni á leirunum.

- Sunnudagur 18. maí. Gróður og saga. Gengið frá Ársafni í Hraunbæ kl. 14.00 og niður í Elliðaárdal. Gestir verða fræddir um hið fjölbreytta gróðurfur Elliðaárdals og hvernig það hefur breyst frá fyrri tíð.

- Laugardagur 24. maí. Dagur farfiskanna. Gengið frá Gerðubergssafni kl. 14.00 þann 24. maí sem er alþjóðlegur dagur farfiska og er haldið upp á hann víða um heim. Gengið verður niður að Elliðaám og gestir fræddir um laxagöngur.



Krían í vorverkunum.

MYND/GVA

**Þekking - gæði - reynsla**  
**í meira en 50 ár**

**Þessi þekktu veiðigler fást aðeins hjá okkur**

**Bættu forgjöfina**  
**með golf gleraugum**

**GLERAUGNA**  
**65**  
**SALAN**

**Frábær íþróttagleraugu**

**Gleraunasalan 65 - Laugavegi 65 - 101 Reykjavík**  
**Sími 551 8780 - www.gleraunasalan.is**