

Útivist

13. júlí 2016

KYNNINGARBLAÐ



Kristján Helgi Carrasco dreif sig á brimbrettanámskeið í vor og skellir sér nú í sjóinn hvenær sem tækifæri gefst. MYND/ANTON BRINK

Eins og að vera inni í þvottavél

Kristján Helgi Carrasco er mikill útivistargarpur. Snjóþretti, kajaksiglingar og fjallgöngur eru meðal hans helstu áhugamála og nýlega skellti hann sér á námskeið í brimbrettabruni. Nú nýtir hann hvert tækifæri á brettinu og segir glímuna við sjóinn heillandi áskorun.

„Ég er nýbyrjaður á þessu. Ég hafði haft áhuga á að prófa þetta og skellti mér loks á námskeið í vor hjá Surf.is. Nú er ég búinn að kaupa mér bretti og búning og get farið í sjóinn þegar mér hentar,“ segir Kristján Helgi Carrasco húsasmíðanemi en hann stundar brimbrettabrun hvenær sem tækifæri gefst.

Hvar ertu að bruna? „Ég fer í sjóinn við Þorlákshöfn. Þar er mjög þægilegt að vera og góðar byrjendaöldur. Engir straumar sem draga mann út og sandfjaran þar er laus við steina sem hægt er að slasa sig á. Námskeiðið sem ég fór á var haldið þar og byrjað í sandinum í fjörunni á að fara yfir hvað ber að varast og tækniatriðin kennd, róðrar-tækni og hvernig á að standa upp

og fleira. Svo drifum við okkur bara út í sjó.“

Er þetta líkamlega erfitt? „Þetta er erfitt fyrst. Það þarf að koma sér á brettinu út fyrir, þar sem öldurnar eru ekki farnar að brotna og það er þreytandi að róa út. Öldurnar brotna yfir mann og það eru oft smá læti í þessu. En svo getur maður aðeins slakað á á brettinu meðan maður bíður eftir að aldan grípi mann,“ segir Kristján.

„Á námskeiðinu fór ég nokkrar ferðir til að byrja með liggjandi á brettinu til að læra á það hvernig aldan virkar. Svo tókst mér að standa upp á brettinu, ekki í margar sekúndur fyrst en svo kom þetta fljótt. Þetta er rosalega gaman. Ég stunda snjóþretti líka og fer oft á kajak. Það gæti hafa hjálpað mér eitthvað að fá tilfinninguna fyrir

Þetta tekur ansi vel á og maður er að glíma við sjóinn, fer oft í kaf og öldurnar kasta manni til og frá eins og maður sé inni í þvottavél. Það geta verið dálítill læti í þessu og maður verður dauðuppgjefinn.

Kristján Helgi Carrasco

þessu og ná tækninni. Annars er lyklatríði að reikna út réttu staðsetninguna og vera í öldunni áður en hún brotnar. Þær brotna ekki alltaf á sama stað.“

Er þetta sport sem allir geta stundað? „Ég myndi mæla með því að vera í sæmilegu líkamlegu formi þegar fólk prófar brimbretti. Þetta tekur ansi vel á og maður er að glíma við sjóinn, fer oft í kaf og öldurnar kasta manni til og frá eins og maður sé inni í þvottavél. Það geta verið dálítill læti í þessu og maður verður dauðuppgjefinn. En það er líka það sem mér finnst heillandi við þetta sport. Að finna kraftinn í náttúruöflunum og hvað maður er í raun lítið það í sjónum,“ segir Kristján.

„Ég hef bæði verið að fara með félögum mínum en líka bara einn. Það er mjög gaman að vera bara einn í sjónum og glíma við þennan kraft.“

Er þetta ekkert hættulegt?

„Það fer auðvitað eftir aðstæðum og veðri, en í Þorlákshöfn eru aðstæður góðar og óhætt að vera. Ég skellti mér síðast í fyrrakvöld! Það er auðveldara að drífa sig af stað þegar maður er kominn með eigin græjur. Gallinn er að öldurnar eru ekki stórar á sumrin hérna við Ísland. Brimbrettabrun er aðallega stundað á haustin og á veturna hér á landi enda spyrja mig allir hvort mér sé ekki kalt. En maður er í þykkum blautbúningi og er einangraður eins og selur í sjónum. Maður finnur ekkert fyrir kulda fyrr en maður kemur upp úr og fer úr gallanum.“

Auðvitað væri draumur að prófa þetta einhvers staðar í hlýrra veðri og geta bara verið á sundbuxum en ekki í þykkum gallanum.“ heida@365.is

Stelpuferð um svissnesku Alpána

Tólf ungar konur, flestar úr björgunarsveitum á höfuðborgarsvæðinu, héldu í vikulanga hjólaferð um svissnesku Alpána í byrjun sumars.

„Okkur langaði að byrja hjólatíma-bilið með góðri ferð til að koma okkur af stað fyrir sumarið,“ segir Heiða Jónsdóttir. Hún hélt ásamt ellefu vinkonum sínum og kunningjakonum í vikulanga hjólaferð í lok maí á þessu ári. „Við vorum tvær vinkonur sem vorum upphafsmenn ferðarinnar og fengum til liðs við okkur vinkonur okkar sem flestar tengjast björgunarsveitum á höfuðborgarsvæðinu,“ segir Heiða, sem sjálf er í Flugbjörgunarsveit Reykjavíkur og hefur undanfarin ár verið svokallaður undanfari í björgunarsveit.

„Vinkona mín á breska vinkonu sem ásamt manni sínum tekur á móti hjólahópum á heimili þeirra í bænum Verbier í svissnesku Ölpunum. Fyrirtækið kalla þau Bike Verbier. Við gistum því hjá þeim í heimahúsi í mjög góðu yfirlæti.“

Flestar tóku stelpurnar hjólin með sér að heiman en einnig var möguleiki að leigja hjól. Heiða hefur nokkra reynslu af hjólamennsku og hefur stundað fjallahjólamennsku á fulldempuðu hjóli hér heima um nokkurra ára skeið.

„Við vorum sóttar á flugvöllinn og ekið um klukkutíma upp í fjöllin til Verbier. Við gistum allar nætur hjá þessum góðu hjónum sem hugsuðu um okkur frá a til ö. Síðan hjóluðum við út frá þessum stað. Oft var okkur skutlað eitthvað hærra upp í fjöllin og við notuðum síðan daginn til að hjóla heim í hús,“ lýsir

Heiða og segir afar fallett að hjóla í svissnesku Ölpunum.

Fyrsti dagurinn var þó óhefðbundinn en þá voru allir hjólagarparnir teknir á námskeið í grunntækni. „Við lærðum heilmikla hjólaferni, til dæmis hvernig best sé að færa þyngdarpunktinn og svo lærðum við að þrjóna,“ segir hún glettin.

Á öllum hjólaleiðunum voru með í för reyndir hjólaleiðsögumenn sem gáfu góðar leiðbeiningar. Stelpurnar voru misvanar hjólamennsku en að sögn Heiðu fengu þær allar mikið út úr ferðinni.

„Við lentum í einu og öðru. Eitt sinn duttu nokkrar á malbiki af öllum stöðum og meiddu sig, og svo vorum við sí og æ að detta og rispa okkur eitthvað,“ segir Heiða, sem telur sig hafa lært mun betur að stýra hjólinu og vera mun öruggari með sig núna.

En hvað var skemmtilegast? „Að vera í fríi með skemmtilegu fólki. Ég er mikið fyrir útveru og því var þetta fullkomið frí, að vera úti allan daginn en enda svo með góðum mat og skemmtilegu fólki.“

Hjólaferðin var þó ekki eingöngu skemmtun heldur einnig góð æfing fyrir WOW-hjólakeppnina en sjó af stelpunum tóku þátt í keppninni síðar í júní. „Svissnesku brekkurnar og hitinn fengu lærin aðeins til að svíða, það var ágætis upphitun fyrir hringferðina.“

solveig@365.is



Ferðafélagarnir bregða á leik. Á öllum hjólaleiðunum voru með í för reyndir hjólaleiðsögumenn sem gáfu góðar leiðbeiningar.



NÁTTÚRU KRAFTUR

TREK PROTEIN STYKKI, HELDUR ÞÉR GANGANDI

GLÚTENLAUST – VEGAN



Snjór var engin fyrirstaða hjá hjólakeppunum, bara haldið áfram veginn.



Dansað af gleði úti í náttúrunni.



Hjólaleiðirnar voru fjölbreyttar og skemmtilegar.

ÚTGEFANDI | 365 miðlar ehf.
Skaftahlíð 24 | s. 512 5000

VEFFANG
visir.is

UMSJÓNARMAÐUR AUGLÝSINGA
Atli Bergmann | atli.bergmann@365.is | s. 512-5439

ÁBYRGÐARMAÐUR
Svanur Valgeirsson

TRI

Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík

SHIMANO



HJÓLREIÐAR



HLAUP



SUND



CUBE HYBRID



CUBE RACE



CUBE 29"

Vegna hagstæðari samninga og styrkingu krónunnar höfum við lækkað verðin á CUBE reiðhjólunum!

WWW.TRI.IS



#cube_your_life!



Verzlunin er opin:
Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00
Laugardaga kl. 10:00 til 16:00



Keilir frá toppi Trölladyngju. Grænadyngja og Trölladyngja liggja hlið við hlið og eru vinsæl fjöll til að ganga á. MYND/OLGEIR ANDRÉSSON/VISIT REYKJANES

Perlurnar á Reykjanesi

Reykjanesið býður upp á fjölmarga skemmtilega og spennandi möguleika. Frá höfuðborgarsvæðinu er stutt í margar náttúruperlur sem hæfa fólki á öllum aldri.

Reykjanesið er vanmetið útivistarsvæði sem býður upp á fjölmörg fjöll, vötn, gönguleiðir og ýmsar náttúruperlur. Hér verða gefin nokkur dæmi sem eiga það sameiginlegt að hæfa fólki á öllum aldri, ekki síst börnum og unglingum. Nánari upplýsingar um viðkomandi staði og fleiri til má meðal annars nálgast á visitreykjanes.is. Auk þess var nýlega gefið út gönguleiðakort á vegum Reykjanes Geopark þar sem merktar eru inn meira en 25 gönguleiðir og 55 áhugaverðir staðir.

Hvaleyrarvatn

Skammt fyrir ofan Hafnarfjörð liggur Hvaleyrarvatn í lítilli kvos, í skjóli frá veginum. Skógi vaxnar hliðar Vatnshlíðar, Húshöfða og Selhöfða umkringja vatnið sem er mikil útivistarparadís fyrir fólk á öllum aldri, ekki síst börn. Göngustígur liggur umhverfis vatnið auk þess sem margar gönguleiðir eru í nágrenninu. Hér er auðvelt að eyða sólríkum degi við leik, afslöppun og göngur með gott nesti.

Helgafell og nágrenni

Helgafell og nágrenni er mjög vinsælt útivistarsvæði þar sem hægt er að ganga upp á fjöll og fell, labba, hlaupa eða hjóla á fjallahjólum. Helgafell sjálft er 338 metra hár móbergsstapi með mjög fjölbreyttum og fallegum steinamyndum sem koma sífellt á óvart. Þótt fjallið sé ekki mjög hátt er útsýnið gott af toppnum. Við hlið Helgafells eru Valahnúkar sem eru öllu lægri en líka fallegir, Músahellir og Húsfellu er í um tveggja km fjarlægð. Búrfellsgjá er líka skammt undan og rétt hjá Helgafelli liggur skógivaxin Lönguhlíð



Kleifarvatn og Sveifluhálsinn sem eru vinsæl göngusvæði.

MYND/OLGEIR ANDRÉSSON/VISIT REYKJANES

með skemmtilegum gönguleiðum og nestisstöðum.

Kleifarvatn og nágrenni

Kleifarvatn er eitt af stærstu vötnum landsins og er í 34 km fjarlægð frá Reykjavík. Mjög auðvelt er að komast að vatninu með því að keyra Krísvíkurléið sem liggur meðfram því. Hægt er ganga kringum vatnið og sitthvorum megin við það eru Sveifluháls og Vatnshlíðar með fjölda skemmtilegra gönguleiða allt um kring. Skammt frá vatninu er Krýsuvík sem margir telja eina fegurstu náttúruperlu landsins.

Keilir og Lambafellsgjá

Keilir er áberandi fjall á miðjum Reykjaneskaganum þótt ekki sé það mjög hátt. Gangan hefst við Höskuldarvelli og er vegalengdin að fjallinu um þrjár kílómetrar. Fjallið sjálf er nokkuð bratt á köflum en ekki mjög hátt en útsýnið er þó ægifagurt, sérstaklega á björtum og sólríkum degi. Skammt frá Höskuldarvöllum er Vestra-Lambafell þar sem hin fal-

lega Lambafellsgjá er staðsett. Gjáin er um 150 metra löng og sannkallaður ævintýraheimur. Út frá Höskuldarvöllum liggja auk þess margar fallegar gönguleiðir sem hæfa flestum aldurshópum, t.d. upp á fjöllin Grænadyngju og Trölladyngju sem eru um 370-400 metra há.

Þorbjörn

Fjallið Þorbjörn er við hlið Bláa lónsins, skammt frá Grindavík. Við norðurhlið þess er Selskógur sem er vinsælt útivistarsvæði Grindvíkinga og þar liggur ein leiðin upp á rúmlega 240 metra hátt fjallið. Vegur liggur einnig upp á topp en þar má m.a. finna leifar af bandarískri herstöð. Frá toppnum er upplagt að labba niður Þjófagjána og fara niður að sunnanverðu um Gyltustíg. Þaðan er Reykjavegi fylgt vestanmegin og endað aftur í Selskógi. Hinum megin við þjóðveginn standa saman Sýlingafell, einnig kallað Svartsengisfjall, og Hagafell en þar má m.a. finna Gálgakletta sem er vinsæll viðkomustaður.

SÍBS VERSLUN

Hlaupa- og göngusokkar



SÍBS Verslun

Síðumúla 6

108 Reykjavík

Sími 560 4802

verslun.sibs.is

- ALLT FYRIR - ÚTIVISTINA

TNF HEYERDAHL GÖNGUTJÖLD

Létt og fljótlegt að tjalda. Stöðugt í vindi og heldur vatni vel. Fáanlegt 2 og 3 manna

Verð frá
54.990 KR



DEUTER FUTURA BAKPOKAR

Margverðlaunaður bakpoki með frábæru burðarkerfi og baki sem loftar vel. Herra- og dömuútfærslur, margar stærðir

Verð frá
22.710 KR



TNF EXPLORATION GÖNGU- OG ÚTIVISTARBUXUR

Þægilegar úr fljótþornandi teygju efni. Til með og án renniláss á skálmum

Verð frá
13.990 KR



MEINDL KANSAS GÖNGUSKÓR

Vandaðir og þægilegir Nubuk leður gönguskór. Vatnsvarðir með GTX

Verð frá
39.990 KR



Notkun á drykkjarkerfi (vatnspoki með slöngu) í bakpoka verður til þess að þú drekkur jafnar, eykur orku og minnkar hættuna á því að ofþorna

– Heilræði frá sérfræðingunum í Glæsibæ

ÚTILÍF

síðan 1974

GLÆSIBÆ

KRINGLUNNI

SMÁRALIND

utilif.is



Bláberjamúffur eru ljúffengar og bestar með nýttindum íslenskum bláberjum.

Berjatíðin nálgast

Miklar líkur eru á því að berjaspretta verði góð á landinu. Enn eru þó um það bil þrjár vikur þar til berin verða fullspröttin. Það eru forréttindi að geta farið út í náttúruna og fyllt krukku af dásæmdarberjum og margt má búa til úr þeim.

Bláber eru ofurfæða. Það þýðir að þau eru ákaflega holl og vítamínrík. Fólk ætti því að nýta sér íslensk kræki- og bláber á meðan þau eru fánlega úti í náttúrunni. Bláberjasultu og -saft er gott að eiga í handað-anum fyrir veturinn. Einnig er hægt að frysta bláberin og nota þau í heilsudrykki í vetur. Þá er hægt að baka ýmislegt úr bláberjum, setja þau í ís eða aðra góða eftirrétti.

Hér er uppskrift að bláberjamúffum sem eru vinsælar hjá öllum aldurshópum. Það er auðvelt að búa þær til og þægilegt

að taka með í útilegu. Múffurnar eru góðar með kaffisopa úti í náttúrunni.

BLÁBERJAMÚFFUR

Það sem þarf í 20 múffur.

- 4 egg
- 1 vanillustöng
- 200 g smjör
- 300 g sykur
- 5 dl hveiti
- 3 tsk. lyftiduft
- 3 dl rjómi
- 2 dl bláber



Hitið ofninn í 180°C. Skerið vanillustöng eftir endilöngu og skrapið út fræin. Hrærið smjöri, sykri og vanillufræjum saman þar til blandan verður ljósgul og létt í sér. Bætið þá einu og einu eggju út í og hrærið á milli eggja. Bætið þá inn sigtuðu hveiti og lyftidufti. Loks er rjómanum blandað rólega saman við. Bláberin eru sett síðast og hrærd saman við með sleif. Bláberin eiga ekki að kremjast.



Lóa í hugleiðslu við fossniðinn en fyrir henni er veiðin heildstæð náttúruupplifun.

Veiði er ævintýri frekar en keppni

Þórdís Lóa Þórhallsdóttir, formaður FKA, er mikil veiðikona og líður best á árbakkanum að velta fyrir sér hvar sé best að kasta næst.

„Það sem mér finnst svo dásamlegt við veiðina er kyrrðin, náttúran, rólegheitin, þegar maður er á sinni stöng úti í á þá dett ég inn í hugleiðslu þar sem ekkert annað skiptir máli og þar næg ég að hvílast rosalega vel,“ segir Lóa, eins og hún er oftast kölluð, sem segist vera alin upp við veiðimennsku.

„Ég var alltaf í sveit á sumrin og fékk þar veiðibakteríu og síðan hefur hún þroskast og þróast. Ég er í netveiði, stangveiði og skotveiði þar sem ég veiði mikið gæs og hreindýr, fer ekki mikið á rjúpu vegna þess að ég er alltaf á kafi í vinnu á þeim tíma árs þegar má veiða rjúpu. Það má eiginlega segja að ég stundi allar veiðar nema helst kastveiði með stöng, það er allt of mikill æsingur fyrir mig.“

Hún segist ekkert sérstaklega upptekin af stærð, þyngd eða magni. „Mér finnst stærðin ekki skipta máli og fjöldinn ekki heldur. Ætli stærsti fiskurinn sem ég hef veitt hafi ekki verið 80 cm og ég þurfti að sleppa honum, sem mér finnst ekkert skemmtilegt. Ég vil miklu frekar veiða minni laxa sem ég má taka með mér því ég er mikið fyrir að búa til mat og nýta það sem ég veiði.“

Lóa og fjölskylda hennar eiga jörð í Þingeyjarsýslu og með henni stóran hlut í veiðivatni. „Við erum hér upp undir mánuð á hverju ári og veiðum í net sem þarf að vitja um á hverjum degi. Það er auðvitað aðeins öðru vísi veiðilag en í stangveiðinni en ekki síður skemmtilegt.“

Fjölskyldan hefur fundið upp á ýmsum vinnsluaðferðum sem er nauðsynlegt þegar mikið kemur í netin. „Við gröfum silunginn, erum með sérstaka uppskrift sem er fjölskylduleyndarmál náttúrulega,“ segir Lóa og kímir. „Svo höfum við verið að fikra okkur áfram með að heitreykja silunginn en þannig er hann einstaklega góður í salat til dæmis. Svo borðum við óhemju mikið af ferskum silungi yfir sumarið og prófum þá ýmsar uppskriftir. Fólk er alltaf svo svangt í sveitinni og nýveiddur silungur er alltaf góður. Sérstaklega fiskur sem maður veiðir sjálfur.“

Lóa veiðir með vinum og fjölskyldu. „Ég er í tíu ára gömlum



Veiðihópurinn Vöðlur á góðri stund.



„Ég vil miklu frekar veiða minni laxa sem ég má taka með mér því ég er mikið fyrir að búa til mat og nýta það sem ég veiði.“

Þórdís Lóa Þórhallsdóttir

veiðihópi sem heitir Vöðlur og er skipaður nokkrum kjarnakönnum. Svo veiði ég mikið með manningum mínum og öðrum vinum og svo fer ég stundum með öðrum veiðihópum. Það veltur svolítið á sumrinu hvar ég veiði og með hverjum.“

Lóa finnst of mikil áhersla lögð á veiðar sem einhvers konar keppnisþrótt. „Mér finnst alltaf svo skrítið þegar ég kem heim úr veiðiferð og fólk spyr: hvað veiddirðu marga? Mér finnst það engu máli skipta. Ég er líka skíðamanneskja og fjallgöngukona og ég er aldrei spurð: hvað fórstu margar brekkur? Ég vil auðvitað frekar veiða, finnst það skemmtilegra en hvort ég veiði risafisk eða fimm eða tíu skiptir engu máli.“

Hún segir allt skemmtilegt við veiðina. „Undirbúningurinn fyrir ferðina, gleðin í hópnum og friðurinn sem fylgir ferðunum, að búa til minningar og treysta tengslin við vini og fjölskyldu. Fyrir mér er veiðimennska heildstæð náttúruupplifun frekar en keppni um lengd eða fjölda fiska, ævintýri frekar en keppnisferð.“

Eitt kort 35 vötn 6.900 kr

Frelsi til að veiða!

www.veidikortid.is

www.veidikortid.is

ALLA DAGA VIKUNNAR Í OPINNI DAGSKRÁ KL. 18.30

VIÐ FLYTJUM ÞÉR FRÉTTIRNAR

365

Fréttir Stöðvar 2, í opinni dagskrá alla daga vikunnar, alla daga ársins, kl. 18.30. FRÉTTASTOFA



PUDDLE JUMPER KÚTAR
3.490 KR.
 VERÐ ÁÐUR 4.990 KR.



ZAMBELAN BARNA GÖNGUSKÓR
9.990 KR.
 VERÐ ÁÐUR 16.790 KR.
 STÆRÐIR 28-41



COLEMAN DRAKE 2 FAST PTCH
19.990 KR.
 VERÐ ÁÐUR 29.990 KR.



SCOTT WATERBAG
7.990 KR.
 VERÐ ÁÐUR 15.790 KR.



CAMPINGAZ GASGRILL CLASSIC
 L 2 BRENNARA
19.990 KR.
 VERÐ ÁÐUR 24.990 KR.



SCARPA MOJITO
20% AFSLÁTTUR
 MARGIR LITIR.

SUMARMARKAÐUR ELLINGSEN

20-70%

AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM



MERIDA CYCLO CROSS 300 47
129.990 KR.
 VERÐ ÁÐUR 199.990 KR.



COLEMAN DARWIN 2.
 TVEGGJA MANNA TJALD
 SÉRVERÐ
15.990 KR.

**ELLINGSEN
 100 ÁRA**



DRAINMAKER
50% AFSLÁTTUR
9.450 KR.
 VERÐ ÁÐUR 18.990 KR.
 STÆRÐIR 37-41



MOUNTAIN HARDWEAR
30% AFSLÁTTUR
 AF ÖLLUM VÖRUM



COLEMAN SILVERTON
 250 SVEFNPOKI
9.990 KR.
 VERÐ ÁÐUR 14.990 KR.



**50%
 AFSLÁTTUR
 DRAINMAKER**



MERIDA GÖTUREIÐHJÓL
 HERRA OG DÖMU
69.990 KR.
 VERÐ ÁÐUR 99.990 KR.



**30%
 DIDRIKSONS
 POLLAGALLAR**



**20%
 AFSLÁTTUR
 AF DEVOLD
 VÖRUM**



COLEMAN SILVERTON
 150 SVEFNPOKI
8.990 KR.
 VERÐ ÁÐUR 13.990 KR.



REDMOND DÖMU TRAILSKÓR
50% AFSLÁTTUR
9.995 KR.
 VERÐ ÁÐUR 19.990 KR.
 STÆRÐIR 37-41

ELLINGSEN

SÍÐAN 1916

TRYGGVABRAUT 1-3
AKUREYRI
 580-8550

FISKISLÓÐ 1
REYKJAVÍK
 580-8500

ELLINGSEN.IS



Laugavegurinn genginn

Laugavegurinn nefnist gönguleið á milli Landmannalauga og Þórsmerkur. Leiðin er 54 km löng. Leiðin hefur verið gríðarlega vinsæl hjá landsmönnum í áratugi og sífellt fjölga erlendum ferðamönnum sem vilja ganga þennan veg. Leiðin þykir ægiefögur.

Ferðafélagið Útivist býður upp á göngu um Laugavegin 27.-31. júlí. Farið er frá BSÍ. Fyrstu nóttina er gisti í Landmannalaugum þar sem landslagið er skoðað og farið í fjallabað. Næsta dag er gengið yfir Laugahraun og hjá Brennisteinsöldu við Hrafninnusker. Þaðan er haldið suður eftir sléttum vestan Reykjafjalla og um Jökultungur þar til komið er að Álftavatni þar sem gisti verður.

Frá Álftavatni liggur leiðin fram hjá Hvanggili og um sanda í Emstrum, en á þessum degi þarf að vaða ár sem þó ættu ekki að vera erfiður farartálmi. Gisti í Botnaskála í Emstrum. Frá Botnaskála liggur leiðin yfir Syðri-Emstruá á göngubrú í fallegu gili og áfram sem leið liggur um Almennunga í Þórsmörk. Í Básam á Goðalandi bíður göngumanna grillveisla í einstöku umhverfi, en þar er gisti í notalegum skála. Áður en haldið er heim á leið á sunnudegi er farið í stutta göngu um nágrenni Básu.

Ferðin er miðlungserfið. Til gamans má geta að fyrsta ferð sem skráð var um Laugavegin var farin árið 1978. Fyrsta hópferðin var farið 1979 á vegum Ferðafélags Íslands, eftir því sem segir á Wikipedia.



Árleg gönguhátíð

Gönguhátíðin í Súðavík fer fram um verslunarmannahelgina en þetta er annað árið í röð sem hún er haldin. Boðið verður upp á fjölda gönguferða við allra hæfi um vestfirskt landslag í fylgd heimamanna, sem margir láta góðar sögur fylgja með um aðstæður fólks fyrr á öldum, og segja frá huldufólki og draugum.

Dagskráin hefst föstudaginn 29. júlí og stendur til mánudagsins 1. ágúst. Boðið verður upp á morgun-, miðdegis-, síðdegis- og kvöldgöngur auk þess sem styttri göngur verða í þorpinu sjálfu og börnin geta spreytt sig á ratleik með snjallsímanum.

Utan gönguferða eru ýmsir aðrir viðburðir í boði á hátíðinni, m.a. grillveisla, tónleikar, fjölskylduball og varðeldur og söngur.

Ókeypis er inn á suma viðburði, m.a. síðdegisgöngu um Súðavík í fylgd sveitarstjórnans. Styttri göngur kosta 1.500 kr. og þær lengri eru á 3.500 kr. þar sem nota þarf rútu. Börn á grunnskólaaldri borga hálf gjald. Hægt er að kaupa göngupassa á 5.000 kr. og fylgir aðgangur að tjaldsvæði en þó þarf að greiða 2.000 kr. í lengri göngur. Sömu helgi fer einnig fram Evrópumeistaramótið í mýrabolta á Ísafirði þannig að þeir sem eru að leita sér að hressandi og skemmtilegri hreyfingu um verslunarmannahelgina ættu að kíkja á Vestfirðina.

Skipuleggjendur Gönguhátíðarinnar eru Súðavíkurhreppur, göngufélag Súðavíkur, gönguklúbburinn Vesen og vergangur og Eyvindur ehf.

Nánari upplýsingar um Gönguhátíðina má finna á www.sudavik.is.

GÓÐUR FÖRUNAUTUR Í ÚTIVISTINA

Þegar lagt er upp í langferð sem leiða á til útivistar er mikilvægt að gera sér fulla grein fyrir hvað verið er að fara út í því fátt er leiðinlegra en að þurfa að hætta við skemmtilegan leiðangur vegna veðurs, færðar eða vanbúnaðar. Veður getur sett strik í reikninginn en einnig eru vegir í misgóðu ástandi. Á vef Vegagerðarinnar má finna ýmsar upplýsingar sem

eru gagnlegar fyrir ferðalanga. Þar er til að mynda að finna kort sem gefur ítarlegar upplýsingar um færð og ástand vega og er uppfært með reglulegu millibili. Þar má til dæmis sjá þegar fjallvegir hafa verið opn- aðir og hvernig bílum er best treystandi yfir ár miðað við vatnavexti. Þetta og margt fleira má finna á vegagerd.is sem ætti að vera upphaldsvefur útivistarfólks.



ER MYNDAVÉLIN ÍÞYNGJANDI?

Lausnir frá Peak Design gera það ánægjulegt að ferðast með myndavélina, hvort sem það er innan borga eða í óbyggðum

EVERYDAY MESSENGER TÖSKUR FRÁ PEAK DESIGN



Ögurharfi 2, 203 Kópavogur, sími 577 6000, garmin.is

GARMINBÚÐIN