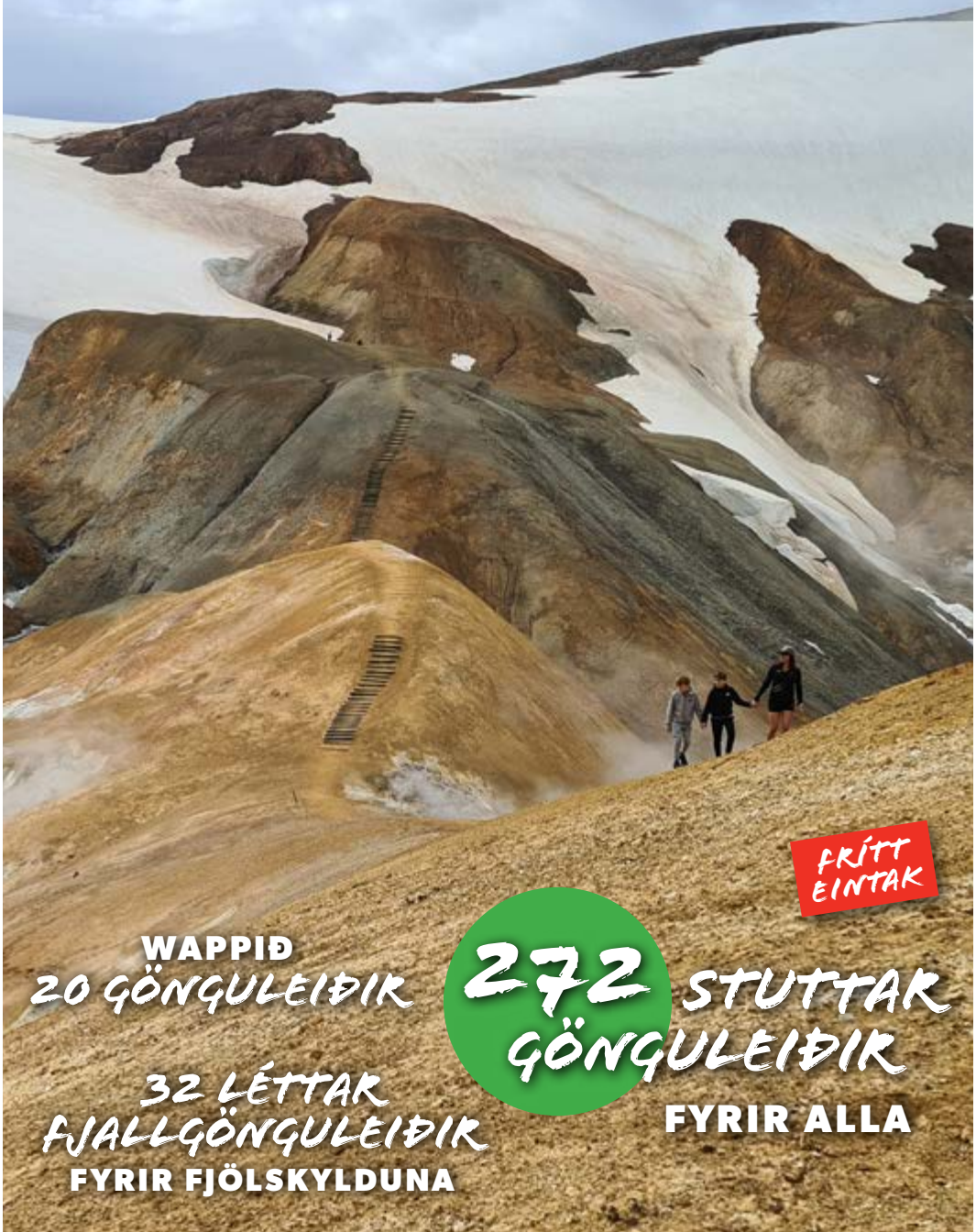


**UMFÍ**

GÖNGUBÓK UMFÍ 2022  
**GÖNGUM UM ÍSLAND**



**FRÍTT  
EINTAK**

**WAPPIÐ  
20 GÖNGULEIÐIR**

**32 LÉTTAR  
FJALLGÖNGULEIÐIR  
FYRIR FJÖLSKYLDUNA**

**272**

**STUTTAR  
GÖNGULEIÐIR**

**FYRIR ALLA**

# GÖNGUM AF STAÐ



Göngubók UMFÍ, *Göngum um Ísland 2022*, hefur að geyma lýsingar á fjölda stutttra gönguleiða fyrir alla fjölskylduna.

Göngubók UMFÍ kom fyrst út sumarið 2002 og hafði þá að geyma 144 stuttar gönguleiðir víða um land. Leiðunum hefur fjölgað mikið eftir það og endurspeglar bókin aukinn áhuga fólks á ferðum um landið.

Markmiðið með útgáfu Göngubókar UMFÍ hefur frá upphafi verið að vekja athygli á aðgengilegum gönguleiðum og hvetja til samveru fjölskyldunnar úti í náttúrunni.

Göngubók UMFÍ var á sínum tíma afrakstur vinnu umhverfisnefndar UMFÍ sem vildi, þegar verkefnið fór af stað fyrir 19 árum, auka þekkingu fólks á landinu, bæta umhverfisvitund og hvetja fólk til útivistar og góðrar umgengni um náttúruna.

## Nýtum tæknina á gönguferðum

Göngubók UMFÍ er að hluta til unnin í samstarfi við göngugarpinn Einar Skúlason. Líklega hafa fáir stiklað jafn mikið um stokka og steina á Íslandi og Einar, er stofnaði gönguhópin *Vesen og vergang* sem þúsundir fylgjast með á Facebook.

Það sem mestu skiptir er að Einar er höfundur smáforritsins *Wapp*, sem geymir mikið safn fjölbreyttra GPS-leiðarlýsinga um allt Ísland.

Í *Wappinu* eru jafnframt ljósmyndir og teikningar af gönguleiðum auk upplýsinga um árstíðabundinn aðgang, bílastæði og almenningssalerni, og ef ástæða er til að vara við hættum eða kynna önnur varúðarsjónarmið á leiðunum er það gert. Vel er hægt að mæla með *Wappinu* fyrir þá sem hafa gaman af gönguferðum. Við mælum með því við göngugarpa, sem vilja fræðast betur um ákveðnar slóðir og rata betur um stikaða stíga, að opna *Wappið* og finna þá leið sem ætlunin er að ganga.

Reimur nú á okkur skóna og höldum af stað út í náttúruna.

*Góða ferð!*



Wapp  
Android



Wapp  
Apple

## Stundaðu útivist með Wappinu

Komdu í gönguferð með *Wappinu* og þú upplifir arvintri um leið og þú fræðist um umhverfið og lest sögur sem tengjast því. Leiðirnar eru fjölbreyttar og reyngslan verður skemmblegri og innihaldsríkari. Þetta snýst ekki bara um að komast á leiðarenda heldur að njóta ferðarinnar ennþá betur. Prófaðu nýjar, fjölbreyttar slóðir og hafðu öryggið í farteskinu.





VÍS

## Gönguferðir eru frábær heilsubót

**Við viljum öll koma heil heim** og því er mikilvægt að huga að eftirfarandi atriðum áður en lagt er af stað.

Erfiðleikastuðull leiðar | Leiðin merkt og stikuð  
Veðurspá | Láta vita af gönguplani | Góðir skór  
Öflugur hlífðar- og göngufatnaður | Bakpoki,  
nesti og vatn | Fullhlaðinn sími og jafnvel kort,  
áttaviti og GPS | Göngufélagi

# EFNISYFIRLIT

Göngum af stað .....	2
UMFÍ – okkar hreyfing .....	6
Gönguleiðir eru fornleifar sem verður að nota .....	8
Reykjavík og nágrenni .....	10
Suðurnes .....	22
Vesturland .....	26
Vestfirðir .....	36
Norðvesturland .....	44
Norðausturland .....	48
Austurland .....	58
Suðausturland .....	66
Suðurland .....	70
Ráð í útivist með börnum .....	84
Leiðbeiningar um Wapp .....	86
Fróðleiksmolar um gönguferðir .....	88
Út að ganga á hverjum degi .....	90
Hreyfingin lengir lífið .....	91
Mikilvægt er að njóta þess að hreyfa sig .....	92

# UMFÍ

## Göngubókin 2022

Útgefandi:

Ungmennafélag Íslands, júní 2022

Þjónustumiðstöð UMFÍ,

Sigtúni 42, 105 Reykjavík

Prentun: Litróf



# Veist þú hvað Sportabler getur gert fyrir þitt félag?



- Fullkomið skráningar- og greiðsluferfi
- Góð yfirsýn, rekjanleiki og örugg gagnasöfnun
- Tímasparnaður
- Miðlun upplýsinga

Gerum gott starf enn betra,  
**íþróttir skipta máli**



Kynntu þér málið á [Sportabler.com](https://www.sportabler.com)





# UMFÍ – okkar hreyfing

## Stór áfangi

Á þessu ári eru tuttugu ár liðin frá því að fyrsta Göngubók UMFÍ kom út. Upphafið má rekja til þess að Umhverfisnefnd UMFÍ vildi í samræmi við stefnu Ungmennafélags Íslands auka þekkingu fólks á landinu og kynna umhverfið fyrir fólki, þannig að það færi betur með náttúruna og lærði að umgangast hana.

## Samvera og leiðir við hæfi flestra

Stjórnvöld voru samstíga UMFÍ. Heilbrigðisráðuneytið styrkti hreyfinguna og var ákveðið að fara í átak til þess að hvetja landsmenn til þess að fara í gönguferðir um landið eftir aðgengilegum og stikuðum gönguleiðum. Upphaflega voru í bókinni 144 stuttar gönguleiðir víða um land. Rétt eins og gildir um gönguleiðir og troðninga þarf að halda Göngubókinni við og endurnýja leiðirnar. Þær eru nú orðnar vel á þriðja hundrad. Markmið okkar hjá UMFÍ er að safna saman upplýsingum um mismunandi gönguleiðir vítt og breitt um landið sem hæfa flestum, jafnt stuttum fótum sem lengri. Útgáfa göngubókarinnar og viðhald hennar er viðleitni okkar til að hvetja jafnframt til samverustunda fjölskyldna og vina þar sem allir geta notið þess að finna viðfangsefni við hæfi. Gott er að gera það saman úti í náttúrunni og anda að sér fersku lofti í leiðinni.

## Endurnæring

Ungmennafélagshreyfingin hefur ávallt haldið á lofti kostum útiveru og hreyfingar. Mikilvægi hvers konar

hreyfingar á lýðheilsu hefur fyrir löngu sannast. Hreyfingin hefur jákvæð áhrif bæði á líkamlega líðan og andlega, því göngur og samvera lyfta andanum.

Göngutúr þarf ekki að kalla á mikil fjárútlát eða tímafrekt skipulag. Nær allt sem þarf eru góðir gönguskór, klæðnaður við hæfi eftir veðri og góður vatnsbrúsi. Í lok ferðar er uppskeran endurnærð sál og líkami og vonandi bros á vör.

## Umhverfisvitund

Það eru forréttindi að búa á Íslandi. Við höfum aðgang að svo til ósnortinni náttúru og hreinu lofti. Slíkt er ekki sjálfgefið og því er nauðsynlegt að bera virðingu fyrir umhverfinu og leggja sig fram um að tryggja að svo verði áfram. Þegar við göngum um Ísland á tveimur jafnfljótum kynnumst við landinu okkar betur. Við það eflist umhverfisvitund okkar og það blæs okkur flestum kraft í brjóst til að takast á við verkefni dagsins.

## Bætt lýðheilsa

Göngubókin er framlag UMFÍ til betri lýðheilsu.

Nú er um að gera að nýta sér hana til þess að setja sér eftirsóknarverð markmið og upplifa þann einstaka ungmennafélagsanda sem fólk getur fundið í gleðinni af því að taka þátt og vera virkir þátttakendur á gönguferðum vítt og breitt um landið.

*Með kærri kveðju,*

*Jóhann Steinar Ingimundarson,  
formaður UMFÍ*





**BRANDSON**



VÖNDUÐ ÍSLENSK HÖNNUN  
**BRANDSON.IS**

# GÖNGULEIÐIR ERU FORNLEIFAR SEM VERÐUR AÐ NOTA



„Ég byrjaði að ganga með ömmu minni þegar ég var á leikskólaaldri. Amma var mikið fyrir útiveru og hún lifgaði upp á göngurnar með sögum af landinu. Ég reyni að miðla því áfram í Wappinu,“ segir göngugarpurinn **Einar Skúlason**. Göngubók UMFÍ er að hluta til unnin í samstarfi við Einar og er hann í röðum þeirra sem hafa gengið manna mest um stokka og steina. Hann hefur líka leitt fjölda fólks í gönguferðum um landið í gönguhópnum Veseni og vergangi.

Einar þakkar ömmu sinni gönguáhugann, sem þó var ekki kominn af góðu:

„Amma fékk berkla þegar hún var níu eða tíu ára og bjó í Eyjafirði. Hún og nokkrir nemendurnir í sama bekk smituðust af kennaranum. Þau voru öll flutt á berklahælið í Kristnesi og þar dó kennarinn og allir hinir nemendurnir. Amma var sú eina sem komst lífs af. Hún var á hælínu í á annað ár. En þegar hún var orðin góð reyndist hún orðin ónæm fyrir berklum og fékk vinnu á hælínu. En þarna var innprentað í hana að stunda daglega útiveru og útvíst, göngur og aðra heilbrigða hreyfingu til að bæta líkamlega ástandið. Það tókst,“ segir Einar og bætir við að amma sín hafi allt sitt líf hlytt ráðum lækna á berklahælinu og stundað útiveru.

Honum fannst gaman að hlusta á sögurnar hennar ömmu þar sem þau gengu mikið í Botnsdal í Hvalfirði, þar sem afi og amma Einar áttu bústað, og um fjöður og hlíðar skammt frá Hvalstöðinni og Oliustöðinni, þar sem afi hans vann og þau amma hans áttu annað heimili.

„Við gengum mikið þarna og hún sagði mér sögur af huldufólki og álfum, benti mér á bobba, skeljar og jaspís og talaði um umhverfið eins og það væri lifandi. Þetta reyni ég líka að gera þegar ég fer með fólki í göngur,“ segir Einar, sem byrjaði að ganga einn á eigin vegum á þessum sömu slóðum og í nágrenni við Glym.

## Sögur af landi í Wappinu

Einar segist vinna að því að miðla sögum af landinu eins og amma hans sagði honum í Wappinu, smáforriti sem hann bjó til fyrir nokkrum árum. Wappið er gönguapp sem geymir mikið safn fjölbreyttra GPS-leiðarlýsinga um allt Ísland. Í Wappinu eru leiðarlýsingar sem notast við kortagrunn kortafyrirtækisins Samsýnar og er ráðlagt að hlaða gönguleiðinni fyrir fram inn í símann áður en haldið er af stað í göngu. Í Wappinu eru jafnframt ljósmyndir og upplýsingar um árstíðabundinn aðgang, bílastæði, almenningsalerni og, ef ástæða er til að benda á, hættur eða önnur varúðarsjónarmið á leiðunum. Það er vel hægt að mæla með Wappinu fyrir þá sem hafa gaman af gönguferðum. Við mælum með því við göngugarpa sem vilja fræðast betur um ákveðnar slóðir og rata betur um stíkaða stíga að opna Wappið og finna þá leið sem ætlunin er að ganga um.

„Fjölmargar gamlar þjóðleiðir eru í Wappinu og göngur eftir góðum og gömlum leiðum snúast ekki bara um landslagið. Þær snúast líka um sögurnar og fólkið sem lifði og dó. Gömlu leiðirnar eru í raun fornleifar sem verður að nýta, annars glatast þær. Og þá er nú um að gera að nota þær til að bæta heilsu sína í leiðinni. Það er líka svo frábært að nýta stafrænu tæknina til að segja fólki frá leiðunum og varðveita þær,“ segir Einar að lokum og hvetur landsmenn til að reima á sig gönguskóna og spretta af stað.



# Getur þú hugsað þér daglegt líf án rafmagns?



Í tæknivæddu samfélagi nútímans er erfitt að hugsa sér daglegt líf án rafmagns, svo samofið er það öllu sem við tökum okkur fyrir hendur. RARIK rekur umfangsmesta rafdreifikerfi á Íslandi sem nær til 90% af sveitum landsins og til 44 þéttbýliskjarna. Lengd dreifkerfisins er rúmlega 9.000 km og þar af eru 72% jarðstrengir.

# Reykjavík og nágrenni

## RE-1 Styttur bæjarins

1½–2 klst. Létt ganga milli útlistaverka í miðborg Reykjavíkur. Sjá í Wappinu.

## RE-2 Miðborgarganga

1½–2 klst. Létt ganga milli bygginga og sögustaða í miðborginni. Hefst í Aðalstræti og endar á Arnarhóli.

## RE-3 Garðasöguleið

Létt ganga þar sem gengið er á milli skrudgarða borgarinnar. Hefst í Aðalstræti og endar á Arnarhóli.

## RE-4 Gönguleiðir í Reykjavík

Sextán frábærar gönguleiðir, m.a. í Viðey, Elliðaárdal, Öskjuhlíð, Fossvogsdal, Nauthólsvík, Laugardal og Örfirisey.

## RE-5 Bókmenntaganga

1½–2 klst. Létt ganga milli nokkurra staða í miðborginni. Skyggst er inn í heim íslenskra sagna, aðallega nýlegra, en einnig eldri úr norrænni goðafræði.

## RE-6 Kópavogur – frá íþróttahúsinu í Digranesi

½–2 klst. Fjölbreyttar og skemmtilegar gönguleiðir um Kópavogsdal og suðurhlíðar Kópavogs. Fræðsluskilti. Upphafskort við íþróttahúsið í Digranesi.

## RE-7 Kópavogsdalur – frá íþróttahúsinu Smáranum

½–2 klst. Margar fjölbreyttar gönguleiðir um Kópavogsdal. Fræðsluskilti. Upphafskort við Smáranann á íþróttasvæðinu í Kópavogsdal.

## RE-8 Kópavogur – frá Sundlaug Kópavogs við Borgarholtsbraut

½–2 klst. Fjölbreyttar gönguleiðir um vestur- og suðurhluta Kópavogs, m.a. eftir ströndinni og um Kársnesið. Fræðsluskilti. Upphafskort við Sundlaug Kópavogs.

## RE-9 Fossvogsdalur

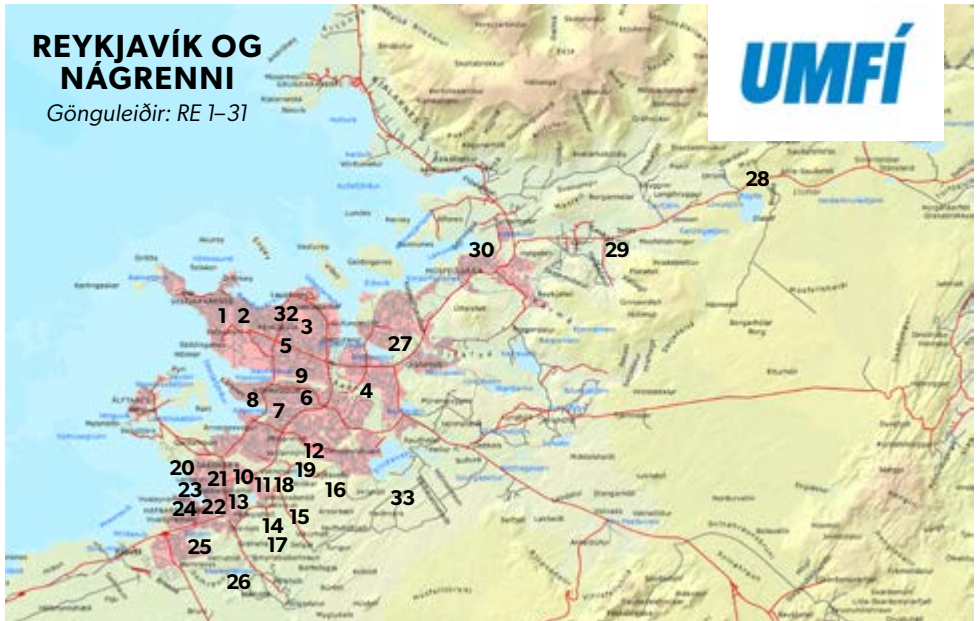
½–2 klst. Fjölbreyttar og skemmtilegar gönguleiðir um Fossvogsdal. Fræðsluskilti. Upphafskort við íþróttahús Snælandsskóla.

## RE-10 Skíðabrekka til Maríuvalla

½–1 klst. 2,5 km. Gengið er af bílastæði gömlu skíðabrekunnar um lækjarstíg sunnan Víflsstaða í átt að Víflsstaðahlíð, að gönguhlíð Maríuvalla. Þessi leið er tenging frá byggð að útmörk, t.d. að Heiðmörk.

## RE-11 Víflsstaðahlíð

1½–2 klst. 7 km. Gengið er frá gönguhlíð við Maríuvelli, inn Víflsstaðahlíð og til baka. Farið er um skógræktarsvæði sem er hluti Heiðmerkur, m.a. trjásýnireit fyrir miðri hlíðinni. Grillaðstaða og áning á leiðinni.



# Gönguleiðir í Garðabæ eru í Wappinu

Fjöl margar gönguleiðir í Garðabæ má hlaða niður ókeypis í Wappinu í boði Garðabæjar. Leiðirnar eru með kortum, gps hnitum, ljósmyndum og upplýsingum á íslensku og ensku.

- Vífilsstaðavatn og Gunnhildur
- Fógetastígur í Gálgahrauni
- Búrfellsgjá
- Bessastaðanes
- Hraunstígur
- Fjórar hlaupaleiðir og tvær hjólaleiðir

Sjá nánar á [wapp.is](http://wapp.is) og [gardabaer.is](http://gardabaer.is)

Velkomin í göngu í Garðabæ!

# Reykjavík og nágrenni

## RE-12 Golfvöllur GKG – hringleið

1–1½ klst. 3,7 km. Gengið er af Vetrarbraut sunnan Hnoðraholt, með fram golfvelli, um skógræktarsvæðið Smalaholt og með Elliðavatnsvegi, Vífilsstaðavegi og Vetrarbraut. Að hluta um reiðveg og með fram akbraut.

## RE-13 Grunnuvötn – Vífilsstaðahlíð

1½–2 klst. 6,8 km. Gengið er af bílastæði við Vífilsstaðavatn um Grunnuvatnaskarð á slóða – Grunnuvötn – línuveg niður Vífilsstaðahlíð – niður fyrir Vífilsstaðahlíð að bílastæði.

## RE-14 Hnoðraholt

1 klst. 2,8 km. Hringleið austur Hnoðraholt, með fram golfvelli GKG, í Vetrarmýri og upp með Hnoðraholtbraut. Gott útsýni af Hnoðraholti. Að hluta um reiðstíg.

## RE-15 Hnoðraholt um Smalaholt

1–1½ klst. 4,2 km. Hringur um Hnoðraholt, Smalaholt, meðfram Vífilsstaðavegi, Vetrarbraut og Hnoðraholtbraut. Skemmtileg leið, að mestu um reiðstíga.

## RE-16 Sandahlíð

1 klst. 2,4 km. Gengið er af bílastæði innan skógræktarsvæðis í Sandahlíð, frá Elliðavatnsvegi. Haldið inn Sandahlíð um skógræktarsvæði að mörkum Kópavogs og til baka. Falleg leið – gott útsýni.

## RE-17 Gjáarrétt

½–1 klst. 2,3 km. Gengið er frá austurenda Vífilsstaðahlíðar, niður Hjallamisgengi eftir tröppum og inn Búrfellsgjá að Gjáarrétt, að mestu um göngustíg. Hægt er að ganga áfram eftir Búrfellsgjá og á Búrfell sem er í Reykjanesfólkvangi. Þaðan er gott útsýni.

## RE-18 Vífilsstaðahlíð – Urriðavatn

1–1½ klst. 4,2 km. Gengið er af hringleið frá göngu-hlíði við Mariuvelli, inn eftir Vífilsstaðahlíð og fram hjá trjásynireit. Þá er sveigt yfir í Urriðahraun og gengið þar um hrauntröð og áningarsvæðið Námuna, fram hjá Maríuhellum og að gönguhlíði. Leiðin um hraunið er mjög athyglisverð.

## RE-19 Vífilsstaðavatn

1 klst. 2,6 km. Gengið er umhverfis Vífilsstaðavatn. Þrjár aðkomur eru að vatninu en best er að ganga af bílastæði við Elliðavatnsveg. Þar er skýli. Mjög skemmtileg leið með upplýsingaskiltum um fugla, gróður og lífríki vatnsins. Friðland fugla og er bannað að vera með hunda á svæðinu.

## RE-20 Sjávarsíðan – Viðistaðir – Mallirnar

1–2 klst. Róleg ganga þar sem meðal annars er gengið eftir nýjum göngustíg með fram sjávarsíðunni. Gangan hefst við Viðistaðakirkju eða Viðistaðatún en þar er að

finna mörg útilistaverk sem gaman er að skoða. Farið er yfir Hjallabraut og út á Sævang, gegnt skátaheimilinu, og gengið eftir Sævangi, Herjólfsgötu, Flóka götu, Hraunbrún og Garðavegi.

## RE-21 Helligerði – Vitinn og Lækurinn

1–2 klst. Róleg ganga sem hefst við Byggðasafn Hafnarfjarðar að Vesturgötu 8. Reykjavíkurvegur, Hverfisgata, Smyrlahraun, Vitastígur, Álfaskeið, Smyrlahraun, Klettahraun (göngustígur í gegnum hraunið, hefst við hús nr. 12 við Klettahraun), Mánastígur, Tjarnarbraut, Skólabraut, Lækjargata og Strandgata. Sjá í Wappinu.

## RE-22 Hamarinn – Karmelklausur – Suðurbæjarlaug

1–2 klst. Róleg ganga sem hefst við Flensborgarskóla. Hamarinn, Hringbraut, Selvogsgata, Ölduslóð, Jófríðarstaðavegur, Staðarhvamur, Lækjarhvamur, að Suðurbæjarlaug, Suðurgata, Selvogsgata og stígur upp að Flensborg (eða Brekkugata og upp Flensborgartröppurnar).

## RE-23 Fjörúkráin – Flensborgarhöfn – Hringbraut

1–2 klst. Róleg ganga sem hefst við Fjörúkrána. Strandgata, Flensborgarhöfn, Hvaleyrarbraut, Ásbúðartröð, Suðurbraut, Hringbraut, Selvogsgata yfir Suðurgötu, inn á Hellubraut og síðan niður tröppurnar niður á Strandgötu.

## RE-24 Safnahringurinn

1–2 klst. Róleg ganga sem hefst við Byggðasafn Hafnarfjarðar, Vesturgötu 8. Vesturgata að Vesturgötu 32 (Bungaló) og svo aftur til baka og upp Vesturbraut, Helligata, Kirkjuvegur, Austurgata, Lækjargata, Suðurgata og Strandgata (Hafnarborg). Fritt er inn á söfnin í Hafnarfirði.

## RE-25 Ástjörn og Ásfjall

1–2 klst. Róleg ganga sem hefst við Haukahúsið á Ásvöllum og er gengið vestan ípróttasvæðis niður af tengibrú stígsins sem liggur kringum Ástjörn og að Ásfjalli.

## RE-26 Hvaleyrarvatn

½–1 klst. Létt ganga um svæði Skógræktar Hafnarfjarðar í kringum vatnið. Nánar á korti í Þjónustuveri Hafnarfjarðar, upplýsingamiðstöð ferðamanna.

## RE-27 Fræðslustígur í Mosfellsbæ

2 klst. 6,5 km. Gengið er frá bæjarmörkum við Úlfarsá að ípróttamiðstöð að Varmá í Mosfellsbæ, um 3,5 km. Áfram að Reykjum, um 3 km. Mörg fræðsluskilti. Góður bæklingsfærst í ípróttamiðstöðinni. Um 1 klst. hvor leiðarhluti.

UNGMENNAFÉLAG ÍSLANDS  
UNGMENNASAMBAND KJALARNESPINGS

**UMFÍ**

HLUTI AF ÍPRÓTTAVEISLU UMFÍ  
OG 100 ÁRA AFMÆLI UMSK

# FORSETA HLAUP

ÁLFTANESI  
3. SEPTEMBER

ALLT UM HLAUPIÐ Á [ITHROTTAVEISLA.IS](http://ITHROTTAVEISLA.IS)



# Reykjavík og nágrenni

## RE-28 Á skáldaslóð; Gljúfrasteinn – Mosfellskirkja

1–1½ klst. 3,5 km. Fjölskylduganga frá Gljúfrasteini í Mosfellsdal að Mosfellskirkju. Upplýsingar á fræðsluskiltum á leiðinni. Góður fótabúnaður er æskilegur.

## RE-29 Mosfellsdalur

2 klst. 6,5 km. Gengið er frá Þróttamiðstöðinni að Varmá í Mosfellsbæ að Gljúfrasteini. Fræðsluskilti á leiðinni. Malbikaður stígur alla leið. Góður bæklingur fæst í Þróttamiðstöðinni.

## RE-30 Helgufoss í Mosfellsdal

2 klst. Keyrt er upp að Gljúfrasteini. Þaðan er gengið eftir stikaðri leið meðfram Köldukvísl að rótum Grímannsfells. Þar má enn sjá rústir af Helguseli. Leiðin er þægileg og stíkuð og hentar litlum sem lengri fótum. Sjálfur Helgufoss og umhverfi hans er mjög skemmtilegt fyrir alla fjölskylduna.

## RE-31 Glymur í Hvalfirði

1 klst. Um 4 km. Gengið er af bílastæðinu í Botnsdal að fossinum Glym. Nokkrar mislangar gönguleiðir.

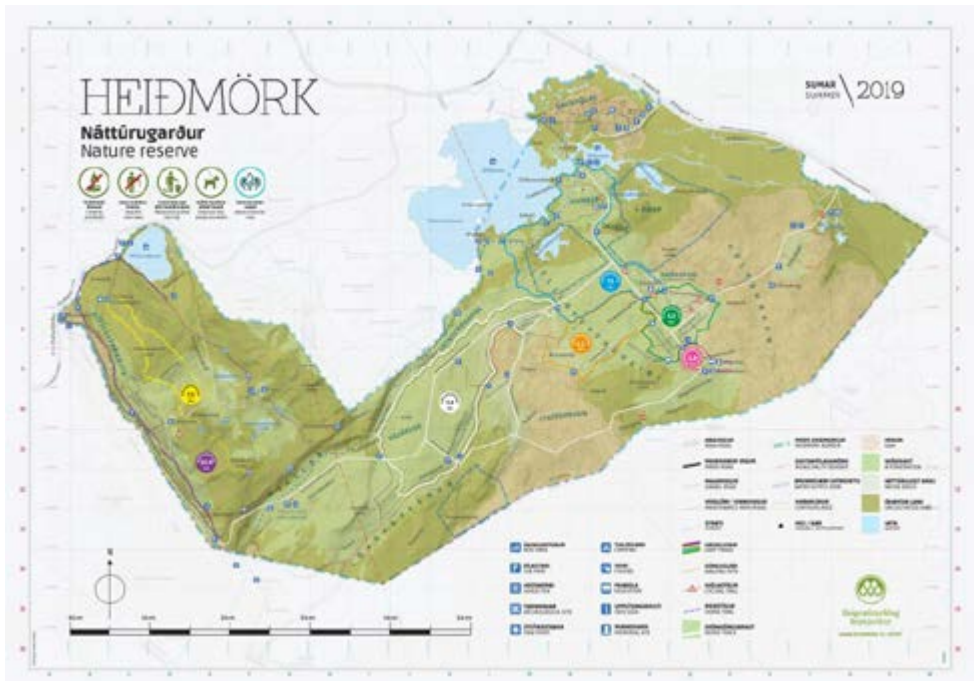
Gott kort á staðnum. Leiðarlýsingar og leiðsögn má fá hjá Ferðaþjónustunni á Bjarneyjarsandi í Hvalfirði.

## RE-32 Laugardalur

1 klst. 5 km. Margir mismunandi gönguleiðir eru í Laugardalnum. Margir fara stóra Laugardalshringinn sem er fimm kílómetra langur. Hringurinn hefst við Laugardalslaug, gengið er upp Laugarásveg og eftir honum, niður á Selvogsgrunn, eftir breiðum stíg í dalnum, upp vestan við Skautahöllina, austur Engjavog og meðfram Suðurlandsbraut uns komið er aftur að Laugardalslaug.

## RE-33 Heiðmörk

3 klst. 12 km. Ríkishringurinn er vinsæl leið hjá göngufólki og hlaupurum í Heiðmörk. Leiðin hefst á bílastæðinu við Helluvatn. Gengið er réttisæl um skóginn og niður að Elliðavatni áður en komið er aftur á byrjunarreit. Ríkishringurinn samanstendur af merktum leiðum sem heita Vatnahringur, Strípshringur, Skógarhringur og Norðmannahringur. Allar gönguleiðir í Heiðmörk má skoða betur á vefsíðu Skógræktarfélag Reykjavíkur [www.heidmork.is](http://www.heidmork.is).



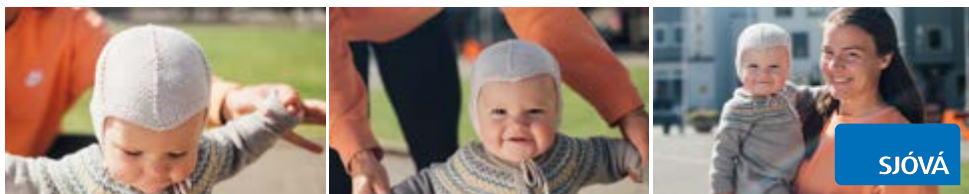
Við tryggjum hjá Sjóvá

*Björk Ólafsdóttir Björn Þórhallsson*

# Tryggjum framtíð okkar nánustu.

Líf- og sjúkdómatrygging kostar minna en þú heldur.

Við veitum ráðgjöf á [sjova.is/lifogsjuk](http://sjova.is/lifogsjuk).



VARAHLUTIR OG BÍLAVÖRUR  
Í HÆSTA GÆÐAFLOKKI



## Reykjavík

Dvergshöfði 2, 110 Reykjavík

Sími: 535 9000

Opnunartími: Mán - fös: 8 - 18 Lau: 10 - 14

## Hafnarfjörður

Dalshrauni 17, 220 Hafnarfirði

Sími: 555 4800

Opnunartími: Mán - fös: 8 - 18 Lau: 10 - 14

## Reykjanesbær

Hafnargata 52, 260 Reykjanesbæ

Sími: 421 7510

Opnunartími: Mán - fös: 8 - 18 Lau: 10 - 14

## Egilsstaðir

Sólvangur 5, 700 Egilsstaðir

Sími: 471 1244

Opnunartími: Mán - fös: 8 - 18 Lau: 10 - 14

## Selfoss

Hrísmýri 7, 800 Selfossi

Sími: 482 4200

Opnunartími: Mán - fös: 8 - 18 Lau: 10 - 14

## Akureyri

Furuvellir 15, 600 Akureyri

Sími: 535 9085

Opnunartími: Mán - fös: 8 - 18 Lau: 10 - 14



Á FULLRI FERÐ

KIKTU Á VORURVALIÐ Á [www.bilanaust.is](http://www.bilanaust.is)  
VIÐ SENDUM UM ALLT LAND

HIRINGIÐ TIL ÁÐ PANTA EÐA  
SENDIÐ TÖLVUPOST Á  
[bilanaust@bilanaust.is](mailto:bilanaust@bilanaust.is)

## Sambandsaðilar UMFÍ í Reykjavík og nágrenni eru:

Ungmennasamband Kjalarnesþings, Íþróttabandalag Reykjavíkur, og Ungmennafélagið Vesturhlíð.

### Ungmennasamband Kjalarnesþings (UMSK)

UMSK var stofnað árið 1922. UMSK byggir á Fjórðungssambandi Sunnlendingafjórðungs (FS) sem varð til árið 1908 og náði frá Borgarfirði, austur í Grímsnes og yfir Reykjavík og Hafnarfjörð og suður á Vatnsleysuströnd. Umf. Afturelding í Mosfells-sveit varð fyrsta félagið af svæði Kjalnesinga til að ganga í raðir FS. Fyrir voru Umf. Reykjavíkur og Umf. Drengur. Þau urðu svo þrjú af stofnfélögum UMSK.



### Aðildarfélag UMSK eru:

#### Mosfellsbær:

Ungmennafélagið Afturelding  
Golfklúbbur Mosfellsbæjar  
Hestaíþróttafélagið Hörður  
Motosmos – Vélíþróttaklúbbur Mosfellsbæjar  
Kraftlyftingafélag Mosfellsbæjar  
Hvítu Riddarinn

#### Garðabær:

Ungmennafélagið Stjarnan  
Golfklúbbur Kópavogs og Garðabæjar  
Golfklúbburinn Oddur  
Íþróttafélagið Stjarnan  
Júðófélag Garðabæjar  
Tennisfélag Garðabæjar  
Dansfélagið Rúbin  
Knattspyrnufélag Bjarnastaða

#### Kópavogur:

Breiðablik ungmennafélag  
Íþróttafélagið Gerpla  
Handknattleiksfélag Kópavogs  
Siglingafélagið Ýmir  
ÍAK – Íþróttafélag aldraðra í Kópavogi  
Dansíþróttafélag Kópavogs  
Íþróttafélagið Stál-úlfur  
Knattspyrnufélagið Augnablik  
Krikettfélag Kópavogs

Hnefaleikafélag Kópavogs  
Knattspyrnufélagið Ísbjörninn  
Skotiþróttafélag Kópavogs  
Tennisfélag Kópavogs  
Lyftingafélag Kópavogs  
Knattspyrnufélagið Skandinavía  
Taekwondofélag Kópavogs  
Knattspyrnufélagið Smári  
Bogfímifélagið Boginn  
Hestamannafélagið Sprettur (Kópavogi/Garðabær)  
Knattspyrnufélagið Vatnaliljur  
Dansfélagið Hvönn  
Íþróttafélagið Glóð

#### Álftanes:

Hestamannafélagið Sóti  
Ungmennafélag Álftaness  
Golfklúbbur Álftaness

#### Seltjarnarnes:

Íþróttafélagið Gróttá  
NK – Golfklúbbur Ness  
Skylmingafélag Seltjarnarness  
Rugbyfélagið Stormur  
Knattspyrnufélagið Krían

#### Kjósarhreppur:

Hestamannafélagið Adam

## FJÖLSKYLDAN Á FJALLIÐ

### Esja (UMSK/ÍBR)

Aðalgönguleiðin á Þverfellshorn liggur af bílastæði og upp að útsýnisskífu á Þverfellshorni, í um 780 metra hæð yfir sjávarmáli. Gönguleiðin er vel merkt og heildarlengd Þverfellsleiðar frá og til bílastæðis er um 8 km. Gönguleiðin á Þverfellshorn er fjölbreytt og reynir með viðtækum hætti á líkamann. Margir fara leiðina nokkrum sinnum í viku sér til

heilsubótar og njóta líkamsræktar í náttúrulegu umhverfi. Flestir ganga þó upp að Steini sem kallað er en margir alla leið á hornið. Þar geta þó aðstæður verið erfiðar, brattar skriður, en búið að er að setja höld til stuðnings. Skilti er við gönguleiðina, gert með öryggi göngufólks í huga og til þess að fólk átti sig á hvar það er statt á leið sinni á tindinn.



UNGMENNAFÉLAG ÍSLANDS  
UNGMENNASAMBAND KJALARNESPINGS

UMFÍ

HLUTI AF ÍÞRÓTTAVEISLU UMFÍ  
OG 100 ÁRA AFMÆLI UMSK

# DRULLU HLAUP KRÓNUNNAR

MOSFELLSBÆ  
13. ÁGÚST

ALLT UM HLAUPIÐ Á [ITHROTTAVEISLA.IS](http://ITHROTTAVEISLA.IS)

KRÓNAN



# HÖFUÐBORGARSVÆÐIÐ

Ítarlegri upplýsingar  
má finna á wapp.is  
Wapp

**Úlfarsfell** er þægilegt og skemmtilegt fell til göngu allt árið. Leiðin á Úlfarsfell er ein af vinsælustu göngu-leiðum höfuðborgarbúa.

A. (1,5 klst. Um 2,5–3,0 km). Hægt er að hefja göngu frá bílastæðinu við skógræktarsvæðið undir vesturhlíð Úlfarsfells. Gengið er meðfram fellinu og beygt inn í dalinn í austur. Gengið er eftir hitaveitustokki meðfram veginum. Þegar komið er að bílastæði við Skarhólamyri er snúið að Úlfarsfelli og hefst þá gangan upp. Farið er eftir göngustíg upp á fellinu.

B. Einnig er hægt að hefja göngu frá bílastæðinu við Leirtjörn sunnan megin við fellinu. Skammt vestan við Leirtjörn má sjá aðstöðu Fisfélags Reykjavíkur og norðan við Leirtjörn er æfingasvæði Slökkviliðs höfuðborgarsvæðisins. Gengið er eftir slóðum sunnan og suðvestan megin og þaðan yfir á Stórahnúk þaðan sem er fallett útsýni yfir höfuðborgarsvæðið og Sundin auk fjallahringsins frá Esju í norðri til Hengils í austri, Bláfjalla og vestur eftir Reykjanesfjallgarði. Gengið er aftur niður eftir vegarslóðum.

Ganga á Úlfarsfell er við flestra hæfi, en auðvitað þarf fólk að vera útbúið í samræmi við veður.

**Móskarðshnúkar** eru yngsti hluti Esjunnar, myndaðir við líparitgos undir jökli og þess vegna ljósir á að líta. Austasti hnúkurinn er hæstur en hann er 807 m á

hæð. Hnúkarnir eru þægilegir uppgöngu og þaðan er víðsýnt í góðu skyggni. Ekið er upp í Mofellsdal, fram hjá Gljúfrasteini en beygt til vinstri hjá Hrafnhólum og ekið á malbikuðum vegi í áttina að sumarhúsabyggðinni undir Haukafjöllum. Best er að komast þessa leið á sumrin og haustin en oft er ófært inn afleggjarann á veturna og í aurbleytum á vorin. Þægilegast er að ganga frá miðju sumri, þegar allt frost er farið úr jörðu, og þangað til fer að snjóa í upphafi vetrar. Á veturna og vorin er vissara að vera vel búinn, með ísöxi og jöklabrodna og vel klæddur.

**Mosfell** Gangan hefst við kirkjuna á Mosfelli. Gengið er upp meðfram Kirkjugili og þaðan með jafnri hækkan upp á hæsta punkt Mosfells, þaðan sem er gott útsýni yfir á Kistufell í Esjunni og Móskarðshnúka. Þaðan er stutt á brúnirnar vestan megin og sést vel þaðan yfir Sundin og höfuðborgarsvæðið. Ganga á Mosfellið er þægileg fyrir flesta en leiðin niður suðvestan megin er brattari en uppgönguleiðin og þar er gott að fara vestar en stikurnar. Á sumrin og haustin er tilvalið fyrir alla fjölskylduna að ganga á Mosfellið. Gleymið ekki að svipast um eftir silfri Egils sem gæti leynst þarna einhvers staðar!

GÖNGUM  
UM  
ÍSLAND



Wapp  
Android



Wapp  
Apple



## Íþróttabandalag Reykjavíkur

(ÍBR) er heildarsamtök íþróttafélaga í Reykjavík. Það var stofnað árið 1944. Skráð eru 78 íþróttafélög í ÍBR en innan þeirra eru yfir 150 deildir.



### Aðildarfélag ÍBR eru:

Aikikai Reykjavík  
Bífreiðaklúbbur Reykjavíkur  
Borðtennisklúbburinn Örninn  
Dansfélag Reykjavíkur  
Dansfélagið Bíldshöfði  
Fenrir  
Fisfélag Reykjavíkur  
Frisbíggólfélag Reykjavíkur  
Glímufélag Reykjavíkur  
Glímufélagið Ármann  
Golfklúbbur Brautarholts  
Golfklúbbur Reykjavíkur  
Glímufélag Reykjavíkur  
Glímufélagið Ármann  
Golfklúbbur Brautarholts  
Golfklúbbur Reykjavíkur  
Gullfálkinn  
Hafna- og mjúkboltafélag Reykjavíkur  
Háskóladansinn  
Hestamannafélagið Fákur  
Hjólaskautafélagið  
Hjólreiðafélag Reykjavíkur  
Hjólreiðafélagið Tindur  
Hnefaleikafélag Reykjavíkur  
Hnefaleikafélagið Æsir  
Íþróttafélag Breiðholts  
Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík  
Íþróttafélag kvenna  
Íþróttafélag Reykjavíkur  
Íþróttafélag stúdenta  
Íþróttafélagið Carl  
Íþróttafélagið Drekkinn  
Íþróttafélagið Freyja  
Íþróttafélagið Fylkir  
Íþróttafélagið Fylkir  
Íþróttafélagið Leiknir  
Íþróttafélagið Léttir  
Íþróttafélagið Ösp  
Íþróttafélagið Styrmir  
Jaðar íþróttafélag  
Jiu Jitsufélag Reykjavíkur  
Júddfélag Reykjavíkur  
Karatefélag Reykjavíkur  
Karatefélagið Þórshamar  
Kayakklúbburinn



Keilufélag Reykjavíkur  
Klifurfélag Reykjavíkur  
Knattspyrnufélag Reykjavíkur  
Knattspyrnufélag Vesturbæjar  
Knattspyrnufélagið Afríkuliðið  
Knattspyrnufélagið Berserkir  
Knattspyrnufélagið Breiðholt  
Knattspyrnufélagið Elliði  
Knattspyrnufélagið Fram  
Knattspyrnufélagið Hliðarendi  
Knattspyrnufélagið Kóngarnir  
Knattspyrnufélagið Midas  
Knattspyrnufélagið Miðbær  
Knattspyrnufélagið Úlfarnir  
Knattspyrnufélagið Valur  
Knattspyrnufélagið Vikingur  
Knattspyrnufélagið Þróttur  
Kórdrengrir  
Kraftlyftingafélag Reykjavíkur  
Lyftingafélag Reykjavíkur  
Rathlaupafélagið Hekla  
Rugbyfélag Reykjavíkur  
Siglingafélag Reykjavíkur – Brokey  
Skautafélag Reykjavíkur  
Skautafélagið Björninn  
Skíðagöngufélagið Ullur  
Skotfélag Reykjavíkur  
Skvassfélag Reykjavíkur  
Skylmingafélag Reykjavíkur  
Sundfélagið Ægir  
Sundknattleiksfélag Reykjavíkur  
Svifflogfélag Íslands  
Tennis- og badmintonfélag Reykjavíkur  
Ungmennafélag Kjalnesinga  
Ungmennafélagið Fjölnir  
Ungtemplarafélagið Hrönn  
Vélhjólaiþróttaklúbburinn  
Vængir Júpíters

UNGMENNAFÉLAG ÍSLANDS  
UNGMENNASAMBAND KJALARNESPINGS

UMFÍ

HLUTI AF ÍPRÓTTAVEISLU UMFÍ  
OG 100 ÁRA AFMÆLI UMSK

# BOÐHLAUP BYKO

KÓPAVOGI  
30. JÚNÍ

ALLT UM HLAUPIÐ Á [ITHROTTAVEISLA.IS](http://ITHROTTAVEISLA.IS)

**BYKO**



# Suðurnes

## RN-1 Vogar

1 klst. Lítt ganga frá Kálfatjörn, þar sem stendur glæsileg kirkja, ein af stærstu sveitakirkjum landsins, að Staðarborg, fornri fjárborg. Hún er mjög athyglisvert hleðslumannvirki.

## RN-2 Krýsuvík – Grænavatn – Austurengjar

1½–2 klst. 3 km. Gangan hefst við Grænavatn. Lifandi hverasvæði. Kort fæst í Þjónustuveri Hafnarfjarðar, upplýsingamiðstöð ferðamanna.

## RN-3 Hafnarberg

1½–2 klst. Ferðin hefst við Reykjanesvita. Gengið er frá bílastæðinu við veginn milli Hafna og Reykjanesvita. Skemmtileg leið, frábært fuglaskoðunarsvæði. Kort af Reykjanesi fæst víða.

## RN-4 Grímshóll

1 klst. Lítt ganga af Stapavegi á Grímshóll, hæsta punkt á Stapanum (Vogastapa). Útsýnisskifa og mjög víðsýnt. Kort af Reykjanesi fæst víða.

## RN-5 Hópsnes

1½–2 klst. Ferðin hefst við smábáthöfnina í Grindavík. Skýrar götur liggja um nesið. Á leiðinni má sjá skipsflök, Hópsnesvita (byggðan 1927) og Nesbyggðina í Þörkötlustaðanesi. Kort fæst í Kvíkunni í Grindavík.

## RN-6 Básendar

1 klst. Lítt ganga að Básendum, fyrrum útræði og forn- um verslunarstað dönsku einokunarverslunarinnar fyrir sunnan Stafnes. Kort af Reykjanesi fæst víða.

## RN-7 Garðskagi

½–1 klst. Ferðin hefst við Garðskagavita. Fjöruskoðun og byggðasafn. Kort af Reykjanesi fæst víða.

## RN-8 Eldborgir undir Geitahlíð

Eldborgir eru austan Krísuvíkur, fyrir ofan Suðurstrandarveg (427). Best er að skilja bílinn eftir fyrir neðan veginn að Litlu-Eldborg. Hægt er að ganga upp að Stóru-Eldborg, sem margir telja fegursta gíg Suðvesturlands, og þaðan niður í Litlu-Eldborg þar sem hægt er að sjá ofan í gíginn.

## RN-9 Stampar

Leiðin hefst við Valahnúk á Reykjanesi og liggur m.a. um háhitasvæðið á Reykjanesi, fram hjá gjall- og klepragígum og móbergsfjallinu Sýrfelli að Stampagígnum. Þaðan er gengið um úfið helluhraun og sandskafla og þræðir leiðin sig frá vesturhlíð gígsins sem er næst veginum, áfram eftir gígaröðinni, sjávarmegin við Reykjanesvirkjun. Gígarnir, sem gengið er með fram, eru fjölmargir og viðkvæmir. Leyfilegt er að ganga á gíginn sem er nær veginum. Mikilvægt er þó að hafa í huga að raska ekki viðkvæmum jarðminjum.

## RN-10 Gunnuhver

Rétt austan við Reykjanesvita er mikið jarðhitasvæði, eitt af mörgum á Reykjanesi. Gunnuhver er þekktasti hverinn þar en hann dregur nafn sitt af Guðrúnu nokkurri sem gekk aftur til að hefna harma sinna og olli miklum usla í byggðarlaginu. Göngupallar og útsýnispallar eru við hverinn og er því aðgengi fyrir alla.



# SUÐURNES

**Þorbjörn** er bæjarfjall Grindavíkur og mjög áberandi frá Reykjanesbrautinni þar sem hann rís yfir gufu-stróka Svartsengis, sem fleiri þekkja sem svæði Bláa lónsins. Fellið myndaðist í tveimur goshrinum á aðskildum ísaldartímabilum og merki þess eru augljós í sigdæld sem gengur í gegnum fellið. Við förum norðan megin og leggjum upp frá Baðsvöllum. Þegar komið er upp sjást ummerki braggabyggðar frá því á stríðsárunum, einnig má virða fyrir sér útsýnið og fara ofan í hina djúpu Þjófagjá.

GÖNGUM  
UM  
ÍSLAND

Svo er gengið niður sunnan megin og meðfram fellinu að vestanverðu til baka á upphafsstað. Leiðin er fær flestum og þar er snjólétt á veturna miðað við flesta staði á landinu.

**Keilir** er einkennisfjall Voga og Reykjanes

Geopark. Hin sérstaka keilulaga lögun fjallsins gerir það mjög áberandi og það sést víða að. Til að komast að Keili þarf að keyra grófan og holóttan malarveg. Hann er þó fær flestum bílum á sumrin en minni bíla þarf að keyra mjög hægt þessa rúmu 8 km að bílastæðinu við nyrðri enda Oddafells. Gangan sjálf er við flestra hæfi.

Byrjað er á því að ganga nokkuð greiðfæra 3 km leið að fjallinu og svo tekur við ganga upp eftir slóðum í skriðunum í hlíðum Keilis upp á tindinn þaðan sem útsýnið er mjög fallegt.



Wapp  
Android



Wapp  
Apple

# GRUNNUR AÐ GÓÐRI HEILSU



Fylgdu okkur á



YouTube

[mjolka.is](https://mjolka.is)

## Sambandsaðilar UMFÍ á Suðurnesjum eru:

Keflavík, íþróttta- og ungmennafélag, Ungmennafélag Grindavíkur, Ungmennafélag Njarðvíkur og Ungmennafélagið Þróttur í Vogum.

**Keflavík, íþróttta- og ungmennafélag** var stofnað 29. september árið 1929. Það er fjölgreinafélag og þar er boðið upp á badminton, blak, fimleika, knattspyrnu, körfubolta, þar er skotdeild, sunddeild og æft taekwondo. Félagið er með beina aðild að UMFÍ.



### Ungmennafélag Njarðvíkur

(UMFN) var stofnað árið 1944.

Félagið er með knattspyrnudeild, körfuknattleiksdeild, sund, lyftingar, júdó og þríþraut. Félagið er með beina aðild að UMFÍ.



### Ungmennafélag Grindavíkur

(UMFG) var stofnað árið 1935. Það er með knattspyrnulið kvenna og karla og hefur hampað Íslandsmeistaratitli kvenna og karla í körfuknattleik.

Félagið er með knattspyrnudeild, körfuknattleiksdeild, fimleika, sund, júdó og taekwondo. Félagið er með beina aðild að UMFÍ.



### Ungmennafélagið Þróttur í Vogum

(UMFP) var stofnað árið 1932. Áður var þó starfandi ungmennafélag í Vatnslleysustrandhreppi. Það var starfandi um aldamótin 1900 en lagðist af árið 1920. Hjá Þrótti er boðið upp á knattspyrnu, sund og júdó. Félagið er með beina aðild að UMFÍ.



# Draumar þínir rætast fyrr með vöxtum **Auður**.



Það tekur aðeins **þrjár mínútur**  
að stofna reikning.

Vertu með á [audur.is](https://audur.is)

**audur**  
Dóttir Kviku

A German Shepherd dog running alongside a person in athletic gear during a race. The person is wearing a pink and white long-sleeved shirt, black leggings, and a race bib with the number 22. The dog is wearing a harness and is running on a paved path.

**UMFÍ**

# HUNDA HLAUP

**SELTJARNARNESI  
25. ÁGÚST**

Logo of the Icelandic Running Federation (UMFÍ) featuring a ship.

# Vesturland

## VL-1 Glanni – Paradísarlaut

½ klst. Ekinn er stuttur afleggjari um 1 km suður frá Háskólanum á Bifröst. Af bílastæði (64°45,34–21°32,86), sem er þar, er létt ganga að fossinum Glanna og áfram í Paradísarlaut. Göngukort fæst víða.

## VL-2 Grábrók

½–1 klst. Gengið er af bílastæði austan við Grábrók. Þetta er góð, merkt leið frá áningarstaðnum austan Grábrókar (64°46.29–21°31.90), að hluta til upp stiga. Gott útsýni yfir Borgarfjörð. Göngukort fæst víða.

## VL-3 Jafnaskarðsskógur – austan Hreðavatns

1½–2 klst. Skammt sunnan við Háskólann á Bifröst er ekinn vegurinn að bænum Hreðavatni og síðan með vatninu vestanverðu. Mjög falleg leið um fallegt skógræktarsvæði. Gott útsýni. Göngukort fæst víða.

## VL-4 Svignaskarð að Gjúfurá

2 klst. Gengið er frá Svignaskarði. Vel stikuð og falleg leið. Göngukort fæst víða.

## VL-5 Hestfjall í Andakíl

1–2 klst. Hækkun 150 m. Fjölskylduganga. Gengið af Skorradalsvegi, af melnum ofan við Syðstu-Fossa. Lágreifst fjall, undir 200 m á hæð, en falleg fjallasýn yfir Borgarfjörð. Um 16 km frá Borgarnesi.

## VL-6 Varmalækjarmúli – Stóll í miðju Borgarfjarðar

Beygt af Borgarfjarðarbraut við Fossatún, inn veg nr. 512 sem liggur norðanvert í Lundarreykjadal. Eftir 1 km er komið að hliði á reiðvegi á vinstri hönd (norðurátt). Þaðan liggur gönguleiðin upp á Múlann. Bílum er lagt fyrir utan hliðið. Leiðin liggur í sveig upp fjallið eftir suðurhlíð þess. Mikið útsýni er yfir Borgarfjörð þegar komið er upp.

## VL-7 Húsafell

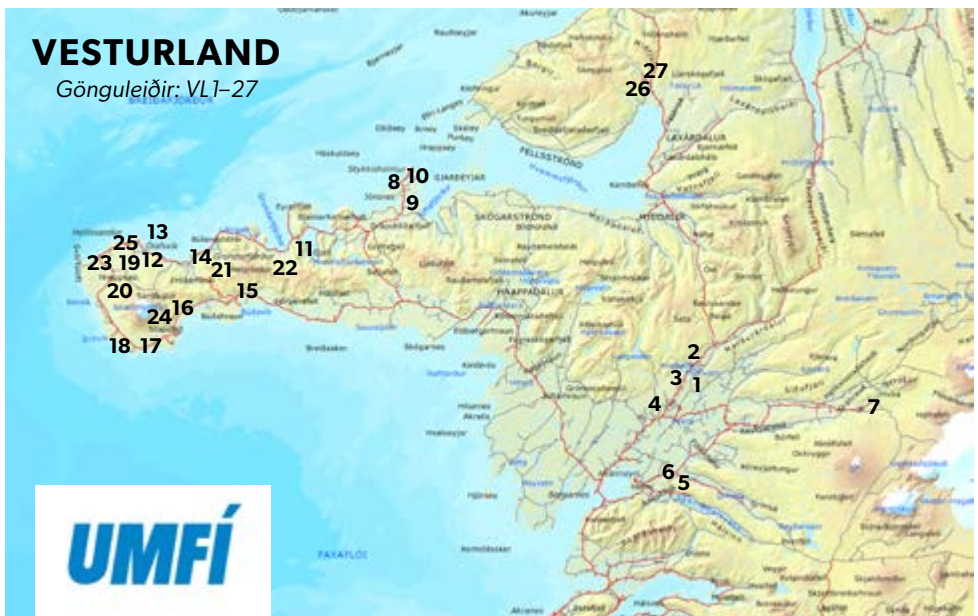
½ klst. Létt ganga frá sundlauginni á Húsafelli, yfir Kaldána að Draugarétt og áfram að Húsafellskvíum. Göngukort fást víða.

## VL-8 Nýrækt – Stykkishólmar

1 klst. Gengið frá Borgarbraut út í Nýrækt, skógrækt Hólmar. Gengið út í Vík, um Grensásinn og með fram golfvöllinum. Fjölbreyttur gróður og fuglalíf. Í Nýrækt eru borð, bekkir og grillaðstaða.

## VL-9 Helgafell á Þórsnesi

½ klst. 700 m, hækkun 70 m. Áður en komið er að bænum og kirkjunni á Helgafelli í Helgafellssveit er skúr á leiðinni. Þar skal stöðva bílinn og ganga frá honum. Gengið er eftir greinilegum göngustíg og er gönguleiðin þægileg. Mjög gott útsýni er til Stykkishólms og út á Breiðafjörð.



# LÁTTU ÞÉR LÍÐA VEL

## KJARNAÐU ÞIG Í KRAUMA

Í **Krauma náttúruleaugum** kemstu í beina snertingu við kjarna íslenskrar náttúru þegar þú baðar þig upp úr hreinu og tæru vatni úr **Deildartunguhver** sem er kælt með vatni undan öxlum Öks. **Láttu líða úr þér.**

**Við erum til staðar allan ársins hring.**

**Fimm heitar laugar og ein köld** umvefja þig með hreinleika sínum sem er tryggður með miklu vatnsrennsli og engum sótthreinsandi efnum. Njóttu þín í gufuböðunum og útisturtunum eða í hvíldarherberginu við snark úr arineldi og fullkomnaðu daginn með notalegri stund á veitingastaðnum okkar sem býður upp á dýrindis rétti úr fersku hráefni úr héraði.



**KRAUMA**

## KJARNAÐU ÞIG Í KRAUMA

 [kraumageothermal](https://www.instagram.com/kraumageothermal) +354 555 6066 // [krauma.is](https://krauma.is)  
 [kraumageothermal](https://www.facebook.com/kraumageothermal) Deildartunguhver, 320 Reykholt

# Vesturland

## VL-10 Stykkishólmur

Gengið með leiðsögn um gamla bæinn. Gangan byrjar við húsið Sjávarborg á hafnarbakkanum. Lesin er saga úr húsum og umhverfi. Endað á Þinghúshöfða, þaðan sem er fögur eyjasýn.

## VL-11 Klakkstjörn

2 klst. 2,5 km, hækkun 250 m. Stórt skilti á bílastæði rétt norðan við bæinn Suður-Bár á nesinu austan Grundarfjarðar. Örnefni merkt á leiðinni. Í meðallagi erfið leið, m.a. upp einstigi. Árleg Jónsmessuganga.

## VL-12 Merarhvatn

1 klst. Gengið er af bílastæði við Fossá. Merarhvatn er skammt austan við Ólafsvík. Gengið er að Merarhvatni eftir stíkaðri leið við rætur Baugsmúla og yfir í Tæpugötugil.

## VL-13 Hrói

1½–2 klst. Hækkun 200 m. Gengið er af tjaldsvæðinu í Ólafsvík eða af Jökulhálsvegi. Fjallið Hrói er fyrir ofan Ólafsvík. Gengið af Jökulhálsvegi sunnan Ólafsvíkur. Gott útsýni.

## VL-14 Rjómafoss

2 klst. Létt ganga af bílastæði við sumarbústaði í Fögruhlíð og upp með Holt Sá.

## VL-15 Frambúðir

½ klst. Gengið frá kirkjunni á Búðum á Snæfellsnesi. Andi liðinna tíma svífur yfir vel grónum fornminjum. Skemmtileg leið.

## VL-16 Sölvahamar

1 klst. Gengið er frá Arnarstapa. Þaðan liggur gamla þjóðleiðin undir Jökul um Sölvahamar. Þar er mikið fuglalíf og við leiðina eru bæjarrústir.





*Þar sem Jökullinn ber við loft*

# Snæfellsbær er paradís fyrir göngufólk

Í Snæfellsbæ eru aðgengilegar náttúruperlur hvert sem augað eygir og fjölbreytt úrval af afþreyingu og útivistarmöguleikum fyrir unga sem aldna.

Snæfellsbær er heimili Þjóðgarðsins Snæfellsjökuls og bíða ykkar frábærir veitingastaðir, góðir þjónustuaðilar og fjölbreyttir gistingualeikar að loknum ævintýrlegum degi í stórkostlegri náttúruparadís undir Jökli.

Verið hjartanlega velkomin til Snæfellsbæjar.



# Vesturland

## VL-17 Arnarstapi – Hellnar

1 klst. Gengið er frá Arnarstapa eftir Neðstugötu, um Helluhraun, með ströndinni milli staðanna. Stórfenglegar klettamyndanir, gjár og gatklettar.

## VL-18 Djúpalónssandur – Dritvík

1–1½ klst. 1 km. Ekið afleggjara frá Þjóðvegi að bílastæði. Þaðan er stutt ganga um Nautastíg niður í skemmtilega fjöru á Djúpalónssandi. Hugið að því að aldan getur verið þung og sterk við sandinn. Við Nautastíg eru hin þekktu steintök Fullsterkur, Hálfsterkur, Hálfdrættingur og Amlóði. Frá Djúpalónssandi er vinsæl gönguleið til Dritvíkur.

## VL-19 Klukkufoss

½ klst. Gengið er af Eysteinsdalsvegi. Haldið frá Útnesvegi upp með Móðulæk um Eysteinsdalsveg í átt að Snæfellsjökl. Þaðan er stikuð leið að þessum fallega fossi, umluktum stuðlabergi.

## VL-20 Hreggnasi

2 klst. Gengið er af Eysteinsdalsvegi. Leiðin liggur af Útnesvegi upp með Móðulæk um Eysteinsdalsveg í átt að Snæfellsjökl. Í Eysteinsdal er göngubrú yfir Móðulæk og þaðan er stikuð leið á fjallið Hreggnasa (469 m).

## VL-21 Vatnsborg

2–4 klst. Leiðin liggur af Öndverðarnesvegi. Frá veginum að Öndverðarnesi er stikuð leið að Vatnsborg sem er hömrum girtur gígur með miklum burknagróðri. Hægt er að ganga áfram að Öndverðarneshólum og Grashóshellii. Ævintýrleg leið.

## VL-22 Sjónarhóll

½–1 klst. Haldið er um Eysteinsdalsveg í átt að Snæfellsjökl. Austan við dalinn er Sjónarhóll (383 m). Sunnan í honum er merkt og stikuð leið á hólinn. Stórbrotið útsýni til jökulsins og út á Breiðafjörð.

## VL-23 Rauðhóll

½–1 klst. Haldið er um Eysteinsdalsveg í átt að Snæfellsjökl. Skammt frá gatnamótunum við Þjóðveginn er stikuð leið á Rauðhól (186 m) þaðan sem er fallett útsýni. Í hólnum austanverðum er mikil gjá eða sprunga.

## VL-24 Rauðfeldsgjá í austanverðu Botnsfjalli

½–1 klst. Gengið er af bílastæði við ána Sleggjubeinu. Þarna getur verið allmikil umferð. Gjáin er í austanverðu Botnsfjalli, um 5 km norðan við Arnarstapa, og liggur langt inn í fjallið. Áin Sleggjubeina kemur undan fjallinu rétt við gjána og fellur í nokkrum fallegum fossum. Mikilvægt er að fara varlega í öllum gjám. Þær eru þröngar og dimmar og alltaf er hætt á hruni. Þegar komið er inn í gjána sést Sleggjubeina steypast niður í fossi. Sagan segir að Bárður Snæfellsás hafi kastað Rauðfeldi bróður sínum í gjána.

## VL-25 Írskrbrunnur – Gufuskálavör

½ klst. Skammt sunnan Gufuskála liggur vegur að Gufuskálavör og Írskrbrunni. Milli Gufuskálavarrar og Írskrbrunnar er stikuð gönguleið.

## VL-26 Kollar við botn Hvammsfjarðar

2 klst. Hækkun 200 m. Lítt leið eftir vegarslóða frá Laugum í Sælingsdal. Hringur gæti endað við Svörtukletta ofan Lauga. Einnig er erfiðari stikuð leið frá Laugum að Svörtuklettum. Gott útsýni yfir sögu slóðir Laxdælu.

## VL-27 Tungustapi í Dölum

1 klst. 3 km. Frá Laugum í Sælingsdal er gengið með fram íþróttavellinum og að Tungustapa en hann er sagður álfakirkja og er um hann fræg þjóðsaga. Leiðarlýsing fæst að Laugum og í upplýsingamiðstöðinni í Búðardal.



lbhi.is

**NÁTTÚRULEGA  
FRAMÚRSKARANDI  
HÁSKÓLI**

UMSÓKNARFRESTUR ER TIL 5.JÚNÍ

RÆKTUN & FÆÐA   NÁTTÚRA & SKÖGUR   SKIPULAG & HÖNNUN

# GÖNGUM UM ÍSLAND



## FJÖLSKYLDAN Á FJALLIÐ

### Vaðalfjöll (UDN)

Lagt er af stað frá Hótel Bjarkalundi. Gangan er róleg í fyrstu og lítil hækkun og gönguleiðin ágætlega greinileg vegarslóði. Þegar nær dregur verður nokkru brattara. Leiðin upp á Vaðalfjöllin er frekar brött en þó er ekki um klifur að ræða. Hægt er sömu leiðis að ganga í kringum fjöllin og sú leið er falleg og auðveld. Vaðalfjöll eru tveir blágrýtisstapar sem rísa um 100 m upp úr Þorskafjarðarheiði. Hrun er úr stöpunum og því þarf að fara varlega ætli fólk sér á tindinn. Ekki er merkt gönguleið þangað upp en þegar upp er komið er útsýni gott. Vegalengd 3,5 km aðra leiðina. Hækkun rúmir 400 m.

### Hestfjall (UMSB)

1 klst. Lágrest fjall í Andakíl. Hestfjall er undir 200 m á hæð en þaðan er mjög falleg sýn um Borgarfjörð. Fjallið er um 16 km frá Borgarnesi. Gengið er frá brekkunni ofan Syðstu-Fossa við mynni Skorradals. Auðveldt ganga fyrir alla fjölskylduna.

### Hafnarfjall (UMSB)

Ferðin hefst rétt við Þjóðveginn. Ekið er inn gamla Hvanneyrarveginn. Búið er að setja upp hlið við veginn og því ekki hægt að aka eins nærri fjallinu og áður var gert.

**1. leið:** Að Stórasteini, um 2 km fram og til baka.

**2. leið:** Upp í miðja hlið, 4 km fram og til baka. Þegar komið er þangað er erfiðasti hjallinn í upp-göngunni að baki og ekki ýkja langt né erfiðt að „klára“ fjallið.

**3. leið:** Á tind Hafnarfjalls. Gengið upp norðurhrygg Hafnarfjalls. Þar hefur myndast gönguslóð sem er oftast greinileg. Ganga á tindinn tekur í heild um 4–5 tíma (upp og niður). Upp að Stórasteini er um

140 metra hækkun. Upp í miðja hlið um 460 metrar. Upp á tindinn um 700 metrar. Gönguvegalegd (upp og niður): Tindur 7 km, upp í miðja hlið 4 km, upp að Stórasteini 2 km.

**Hafnarfjallshringur – Sjö tindar.** Það er mjög skemmtilegur möguleiki að ganga svokallaðan Hafnarfjallshring. Þá er gengið á sjö tinda. Þetta er 15 km ganga sem tekur 5–7 tíma.

### Snóksfjall/Snókur í Skarðsheiði (UMSB)

Ekið er um hlaðið á bænum Neðra-Skarði að fjallsrótum. Gengið er upp slóða sem liggur í gili upp í fjallið, að austanverðu við fjallið sjálft. Þegar ákveðinni hæð er náð er beygt til vesturs og stefnt á Snókin sem er stuðlabergsstapi, mjög áberandi á fjallinu sjálfu.

### Guðfinnupúfa á Akrafjalli (ÍA)

Guðfinnupúfa er í 420 m hæð y.s. Greiðfær leið er frá bílastæði að Guðfinnupúfu. Til að komast að bílastæðinu, þar sem gangan byrjar, er ekið þangað sem gámaþjónustan Terra er með starfsemi sína. Þar er skilti sem vísar á Akrafjall. Þegar komið er á bílastæðið er gengið spölkorn upp veginn í átt að fjallinu og beint upp á túnið. Gengið er að hlið í gegnum það og þá liggur leiðin upp Selbrekku þar sem hafa verið settar tröppur/stígur upp brekkuna. Þegar komið er upp á Selbrekku er farið til vinstri og komið að göngustig sem auðvelt er að fylgja að Guðfinnupúfu. Þegar komið er upp á túnið í upphafi er hægt að sjá og fylgja skiltum sem Rotary-félagar á Akranesi settu upp og þeir settu einnig tröppurnar. Margar skemmtilegar gönguleiðir eru þarna, svo sem inn í Berjadal og að Berjadalsá, til að njóta úti-verunnar.

## Sambandsaðilar UMFÍ á Vesturlandi eru:

Ungmennasamband Borgarfjarðar, Íþróttabandalag Akraness,  
Héraðssamband Snæfellsness- og Hnappadalssýslu og  
Ungmennasamband Dalamanna og Norður-Breiðfirðinga.

### Ungmennasamband Borgarfjarðar

(UMSB) var stofnað árið 1912. Starfssvæði þess nær yfir Mýra- og Borgarfjarðarsýslu. Aðdraganda að stofnun UMSB má rekja til þess þegar hópur ungra manna var á bændanam-skeiði á Hvanneyri sem haldið var um mánaðamótin janúar–febrúar 1912.



### Aðildarfélög UMSB eru:

Dansíþróttafélag Borgarfjarðar (Borgarnesi)  
Frjálsíþróttafélag Borgarfjarðar (Borgarnesi)  
Golfklúbbur Borgarness  
Mótorsportfélag Borgarfjarðar (Borgarnesi)  
Skotfélag Vesturlands (Borgarnesi)  
Hestamannafélagið Borgfirðingur (sameinuð hestamannafélögin Faxi og Skuggi í Borgarnesi)  
Ungmennafélagið Skallagrímur (Borgarnesi)  
Golfklúbbur Húsafells  
Golfklúbburinn Glanni (Norðurárdal)  
Golfklúbburinn Skrifla (Reykholti)

Ungmenna- og íþróttafélag Hvalfjarðarsveitar  
Ungmennafélagið Björn Hítðælakappi (Hítardal)  
Ungmennafélagið Dagrenning (Lundarreykjadal)  
Ungmennafélagið Íslendingur (Andakílshreppi (fyrrum) og Skorradalshreppi)  
Ungmennafélag Reykdæla (Reykholti)  
Ungmennafélag Stafholtstungna (Varmalandi)

### Íþróttabandalag Akraness

(ÍA) var stofnað 3. febrúar árið 1946 af knattspyrnufélögunum KA og Kára.



### Aðildarfélög ÍA eru:

Badmintonfélag Akraness  
Blakfélagið Bresi  
Fimleikafélag Akraness  
Golfklúbburinn Leynir  
Hestamannafélagið Dreyri  
Hnefaleikafélag Akraness  
Karatefélag Akraness  
Körfuknattleiksfélag ÍA  
Knattspyrnufélagið Kári  
Keilufélag Akraness  
Klífurfélag ÍA  
Knattspyrnufélag ÍA  
Kraftlyftingafélag Akraness  
Sigurfari – siglingafélag Akraness



Ungmennafélagið Skipaskagi  
Skotfélag Akraness  
Sundfélag Akraness  
Vélhjólaiþróttafélag Akraness  
Þjótur, íþróttafélag fatlaðra á Akranesi



UNGMENNAFÉLAG ÍSLANDS  
UNGMENNASAMBAND BORGARFJARÐAR  
BORGARBYGGÐ

UMFÍ

BLANDA AF ÍÞRÓTTAKEPPNI, ALMENNRI  
HREYFINGU OG GLEÐI FYRIR 50 ÁRA OG ELÐRI.

# LANDSMÓT UMFÍ 50+

BORGARNES  
24.-26. JÚNÍ

ALLT UM  
MÓTIÐ Á  
UMFI.IS



**Héraðssamband Snæfellsness- og Hnappadalssýslu** (HSH) er samtök ungmenna- og íþróttafélaga, og annarra slíkra félaga, sem vinna að sömu markmiðum á starfssvæði héraðsnefndar Snæfellinga.



**Aðildarfélög HSH eru:**

Ungmennafélagið Snæfell (Stykkishólmi)  
Golfklúbburinn Mostri (Stykkishólmi)  
Ungmennafélagið Eldborg (Kolbeinsstaðahreppi)  
Ungmennafélag Staðarsveitar (Lýsuhóli)  
Íþróttafélag Miklaholtshrepps (Miklaholtshreppi)  
Íþróttadeild Snæfellsness (Grundarfjörður,  
Helgafellssveit, Stykkishólmur, Snæfellsbær og  
Eyja- og Miklaholtshreppur)  
Ungmennafélag Grundarfjarðar  
Golfklúbburinn Vestarr (Grundarfirði)



Ungmennafélagið Víkingur (Ólafsvík)  
Ungmennafélagið Reynir (Hellissandi)  
Golfklúbburinn Jökull (Ólafsvík)  
Skotfélag Snæfellsness (Grundarfjörður)  
Golfklúbbur Staðarsveitar (Garðavöllum undir Jökli)

**Ungmennasamband Dalamanna og Norður-Breiðfirðinga** (UDN) var stofnað árið 1971. Saga UDN er þó mun lengri. Upphaflega hét það Hjeraðssamband Dalamanna, sem stofnað var árið 1918, af Ungmennafélaginu Ólafi þá, Ungmennafélaginu Unni djúpúðgu, Ungmennafélaginu Dögun og Ungmennafélaginu Stjörnunni. Árið 1926 var nafni félagsins breytt í Ungmennasamband Dalamanna. Árið 1971 sameinaðist það svo Ungmennasambandi Norður-Breiðfirðinga, sem stofnað var í Flatey árið 1936. Þá var tekið upp núverandi heiti. Starfssvæði UDN er Dalasýsla og Austur-Barðastrandarsýsla.



**Aðildarfélög UDN eru:**

Ungmennafélagið Afturelding  
Ungmennafélagið Dögun



Glímufélag Dalamanna  
Hestamannafélagið Glaður  
Ungmennafélagið Ólafur pái  
Ungmennafélagið Stjarnan  
Ungmennafélagið Æskan

# TAKK FYRIR STUÐNINGINN





**UMFÍ**



## UNGmennabúðir UMFÍ Á LAUGARVATNI

UMFÍ hefur starfrækt ungmenna- og búðir fyrir nemendur 9. bekkjar grunnskóla um allt land frá árinu 2005.

Árlega koma um 1.800 ungmenni í búðirnar og njóta þær mikilla vinsælda.

Þar er þeim gert lífið léttara án síma og aðgengi að samfélagsmiðlum.



Markmiðið með dvöl nemenda á Laugarvatni er að styrkja félagsfærni unglinga og efla vitund þeirra fyrir umhverfi sínu og samfélagi ásamt mikilvægi þess að hafa heilbrigðan lífsstíl að leiðarljósi.

Allar upplýsingar um Ungmennabúðir UMFÍ má finna á [www.ungmennabudir.is](http://www.ungmennabudir.is)

# Vestfirðir

## VF-1 Barmahlíð, skógræktin hjá Reykhólum

1 klst. 2,3 km. Gengið er af áningarstað Vegagerðarinnar við Þjóðveginn í Barmahlíð, um 9 km norðan við þéttbýlið á Reykhólum. Þarna má m.a. finna hæstu grenitré á Vestfjarðakjálkanum. Þægileg leið, borð og bekkir.

## VF-2 Einreykjastigur á Reykhólum

1½ klst. 3,5 km. Gengið er af tjaldstæði á Reykhólum. Auðveld hringleið, einstök fuglaskoðunarleið. Gott fuglaskoðunarhús þaðan sem fylgjast má með fuglum. Þar sjást m.a. uglur, flórgoðar og lómar og oft sjást þar emir. Malarstigur og trébrýr yfir votlendið.

## VF-3 Um Stóruð og Bæjarhlíð

1½ klst. 3 km. Gengið er af Silfurtorgi á Ísafirði upp í Stóruð. Þaðan liggur leiðin gegnum skógræktarreit og niður á Seljalandsveg. Göngukort Ísfirðinga.

## VF-4 Skógræktarsvæði í Tungudal við Ísafjörð

½–1 klst. Gengið er af tjaldsvæðinu. Léttar, auðveldar leiðir í skóginum, hækkun 70 m.

## VF-5 Háabrún og niður Tungudal við Ísafjörð

2 klst. 3 km, hækkun 300 m. Gangan byrjar í Tungudal. Gengið er inn brúnirnar neðan Sandfells, að Hauganesi sunnan í Miðfelli. Þaðan liggur leiðin í botn Tungudals.

## VF-6 Hringur við mynni Engidals

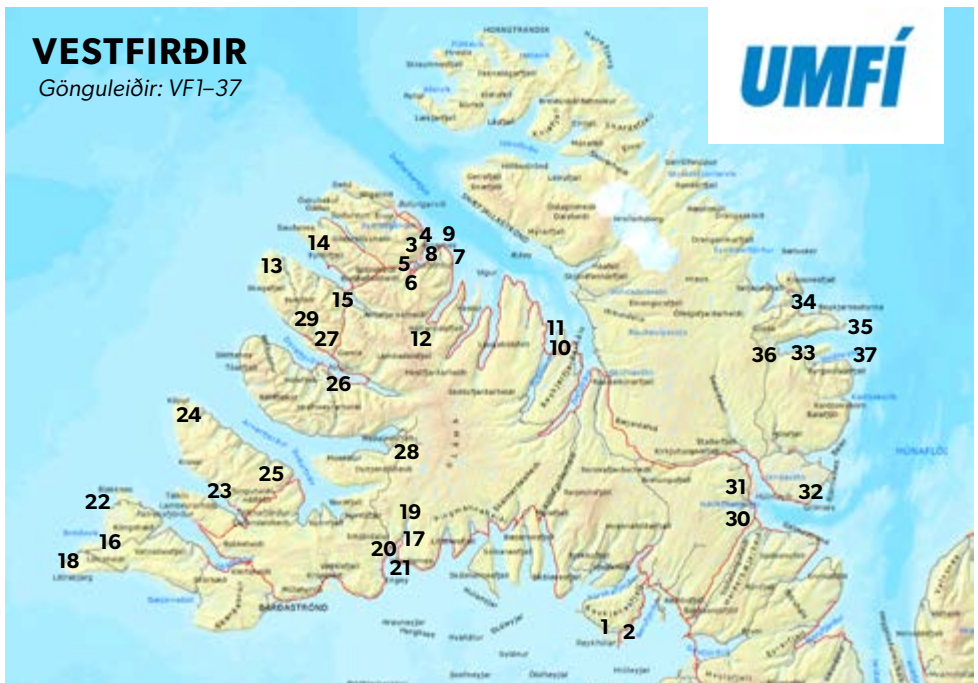
1 klst. 3 km. Gengið er úr mynni Engidals. Vinsæl hringleið. Miklar leirur, mikið um fugla, einkanlega vaðfugla og endur. Göngukort Ísfirðinga.

## VF-7 Arnarnes

1 klst. 2 km, hækkun 50 m. Gangan hefst á Arnarnesi. Við Arnardal austan Skutulsfjarðar er grófur vegarslóði upp á nesið. Þarna er viðsýnt og útsýnisskífa. Helsta kræklingafjara Ísfirðinga. Göngukort Ísfirðinga.

## VF-8 Naustahvilt

1 klst. Um 1 km. Gengið er af Kirkjubólshlíðarvegi. Hækkun 300 m. Hviltin er í fjallinu gegnt Ísafjarðar-kaupstað. Af Kirkjubólshlíðarvegi er hæg leið upp með lækjunum úr hviltinni. Göngukort Ísfirðinga.





Sumaropnun: 1. Júní - 31. Ágúst  
Sundlaug og þreksalur:  
Mánud-föstud: 08:00-21:30  
Laugard-sunnud: 10:00-18:00  
Íþróttamiðstöðin Brattahlíð á Patreksfirði  
var tekin í notkun í desember 2005.  
Þar er glæsileg útisundlaug (16,5x8m),  
tveir heitir pottar, vaðlaug, sauna og  
140 m<sup>2</sup> tækjasalur



Vesturbyggð



**FRÁBÆR FÉLAGI  
Í ÚTIVISTINNI!**

KOLVETNASKERT  
HLEÐSLA  
HÖRDTÉLNYKKJÖR

# Vestfirðir

## VF-9 Arnarnes og inn fjöruna

2 klst. 4,5 km. Gengið af Vébarnareyri austan Skutulsfjarðar, rétt vestan við hamarsgatið, og skoðað fuglalífið og fjaran. Síðan er fjöroganga inn að Básam. Göngukort Ísfríðinga.

## VF-10 Gamla laugin í Reykjanesi við Ísafjarðardjúp

½ klst. 1,5 km. Gengið er frá sundlauginni í Reykjanesi. Auðveld hringleið sem getur byrjað bak við skólann eða við tröppu við veginn.

## VF-11 Grettisvarða í Vatnsfirði við Djúp

1 klst. 1 km. Gengið er frá kirkjunni í Vatnsfirði, nokkuð bratt. Halda má áfram hjallana og ganga út að brúnni. Fallegt útsýni yfir Djúpið.

## VF-12 Valagil

1½–2 klst. fram og til baka. Merkt leið í botni Álftafjarðar, bláar stikur. Auðveld ganga á jafnsléttu með fram ánni að gilinu.

## VF-13 Fjörurölt

½–1 klst. Fjörurölt hjá Sæbóli á Ingjaldssandi. Fallegt miðnætursól.

## VF-14 Flateyri

½ klst. 300 m, hækkun 50 m. Gangan hefst fyrir ofan bensinstöðina á Flateyri. Auðveld leið er að útsýnisfallinum á varnargörðunum. Fallegt útsýni.

## VF-15 Önundarfjörður – fjaran

2 klst. Holt í Önundarfirði. Sandurinn er gullinn á að líta og upplagður til leikja með börnunum. Mikið æðarvarp. Göngukort Ísafjarðar.

## VF-16 Fjörur í Breiðuvík

½–1 klst. Tilvalið er fyrir fjölskylduna að kanna saman leyndardóma fjörunnar í Breiðuvík.

## VF-17 Þingmannaá í Vatnsfirði

1 klst. Hækkun 200 m. Gangan byrjar við Þingmannaá. Þar er skemmtilegt árgil um 3,5 km austan Flókalundar, austan fjarðar, með fallegum fossum. Vel má ganga bak við einn þeirra.

## VF-18 Látrabjarg

Gengið er af bílastæði við Látrabjarg. Þar er vestasti oddi Evrópu og stærsta fuglabjarg við Norður-Atlantshaf. Hægt er að ganga eftir bjarginu eins langt og fólk vill.

## VF-19 Vatnsdalur

2 klst. Gengið er inn Vatnsdal sem gengur upp af Vatnsfirði, um 3 km leið frá brú fyrir botni Vatnsfjarðar að Lambagili, austan Vatnsdalsvatns. Aðrar leiðir að eigin vali.

## VF-20 Pennugil

½ klst. Hækkun 50 m. Gangan hefst við Pennugil í Vatnsfirði sem er hrikalegt gljúfur með skemmtilegum bergmyndunum, skammt frá Hótel Flókalundi. Í gilinu er volgra sem má baða sig í. Vegurinn upp á Dynjandisheiði liggur upp frá Flókalundi og um Penningsdal.

## VF-21 Hörgsnes

½–1 klst. Hækkun 50 m. Gangan hefst á Hörgsnesi austan Vatnsfjarðar. Þar eru Gíslahellir og sérkennilegir klettar með ótal holum og skútum. Hörgurinn er götöttur klettastapi. Stutt er í fallega fjöru. Oft má sjá seli á þessum slóðum.

## VF-22 Kollsvík – verbúðir

½ klst. 0,5 km. Gengið er um Kollsvík sunnan Patreksfjarðar. Leiðin liggur að verbúðatöftum í Kollsvík. Upplýsingaskilti og gestabók.

## VF-23 Skógræktin á Tálknafirði

½ klst. Þægileg, stutt hringleið, byrjar á tjaldstæðinu við sundlaugina.

## VF-24 Verdalur í Arnarfirði

2 klst. Gangan hefst í Selárdal. Þetta er nokkuð þægileg leið eftir vegslóða. Mjög fallegt landslag. Gamalt útræði og rústir. Kort fæst víða á Vestfjörðum.

## VF-25 Hvestudalur

½–1 klst. Gangan hefst í Hvestudal, skammt vestan við Bíldudal. Gengið um fjöruna og notið náttúrunnar. Mikið fuglalíf.

## VF-26 Sandafell

½ klst. 1 km, hækkun um 150 m. Gengið er frá Þingeyri eða af affleggjara við þjóðveginn. Frábært útsýni, miðnætursól.

## VF-27 Mýrafell í Dýrafirði

1½ klst. Hækkun 250 m. Gangan hefst við Mýrafell, á vegslóða við innanverðan hrygginn. Auðveld ganga upp á fellið sem er 312 m hátt. Frábært útsýni en ekki fyrir lofthrædda. Göngukort.

## VF-28 Dynjandi

½–1 klst. Hækkun 200 m. Gengið er frá fallegum áningarstað við þjóðveginn við Dynjanda. Nokkuð auðveld leið upp með ánni að fossinum.

# FJÖLSKYLDAN Á FJALLIÐ

## **Bíldudalsfjall (HHF)**

Um ½ klst. Gengið er frá Lönguhlíð. Fyrir nokkrum árum var gerður snjóflóðavarnargarður í Búðargilinu í Bíldudalsfjalli. Göngustígur liggur upp að útsýniskifu á garðinum. Þaðan er gott útsýni yfir Arnarfjörð.

## **Tungufell (HHF)**

½–1 klst. Tungufell er bæjarfjall Tálknafjarðar og er beint fyrir ofan byggðina. Merkt gönguleið er frá Móatúni og yfir á Bíldudal. Gengið er frá Móatúni 2 (efsta gatan í þorpinu) þar sem skiltið er. Hægt er að leggja bílum þar en plássið er ekki mikið. Gengið er upp með innsta húsinu í Móatúni en þegar komið er upp á fjallið er gengið til hægri.

## **Geirseyrarmúli (HHF)**

Um ½ klst. Geirseyrarmúli í Patreksfirði er um 180–200 m á hæð. Best er að leggja bíl sínum við kirkjugarðinn áður en gengið er af stað (kirkjugarðurinn er við rætur Geirseyrarmúla) og ganga þaðan.

## **Miðfell á Seljalandsdal (HSV)**

1–1½ klst. Hækkun 300 m. Hægt er er að aka nýja skíðaveginn alveg upp undir syðri öxl fellsins. Þaðan er gengið upp öxlinu. Miðfell er um 600 m hátt. Frábært útsýni er af fellinu yfir Skutulsfjörð.

## **Bæjarfell við Drangsnæs (HSS)**

Um 1 klst. Þetta er kjörin gönguleið fyrir alla fjölskylduna. Gengið er af stað af tjaldstæðinu Kvíabala á Drangsnæsi. Bæjarfell er 344 m hátt og upp á það er þægileg og góð gönguleið. Leiðin er merkt með stikum og mótar vel fyrir göngustíg upp á fellið. Á leiðinni eru nokkrir hjallar sem eru erfiðari en síðan minni bratti á milli. Gangan er kjörin heilsurækt þar sem skiptast á erfiðir og léttir kaflar. Leiðin er grasi gróin að mestu leyti. Af Bæjarfelli er víðsýnt og fallett útsýni út á Steingrímsfjörð, Húnaflóa og til Grímseyjar og norður Strandir.

GÖNGUM  
UM  
ÍSLAND



# Vestfirðir

## VF-29 Skrúður

½ klst. Gangan hefst í Skrúði. Auðveld ganga um jurta- og trjágarðinn Skrúð að Núpi í Dýrafirði.

## VF-30 Kirkjubólshringur

2 klst. 4,8 km, hækkun 220 m. Þægileg, stikuð leið af þjóðvegi, af áningarstað Vegagerðarinnar í fjörunni við bæinn Kirkjuból við sunnanverðan Steingrímsfjörð. Örnefnaskilti á leiðinni.

## VF-31 Kálfnaborgir

1 klst. 3 km, hækkun 100 m. Göngustígur liggur frá tjaldstæðinu á Hólmavík. Gengið er um Borgirnar um stíg ofan við þorpið og til baka um þéttbýlið. Gestabók er í Háborgavörðu.

## VF-32 Bæjarháls

2 klst. 6 km, hækkun 160 m. Upphafsskilti við Bæ á Selströnd. Vel vörðuð gömul póstið frá Bæ yfir að Kaldrananesi við Bjarnarfjörð. Ekki fyrir lofthædda.

## VF-33 Kúvíkur í Árneshreppi

1 klst. 2 km. Leiðin liggur að Kúvíkum við sunnanverðan Reykjafjörð í Árneshreppi, aðalkaupstað byggðarinnar fyrr á öldum. Upphafsskilti er á þjóðvegi norðan við Veidíleysuháls.

## VF-34 Kista – Kolgrafavík – Silfursteinn (Grásteinn)

1 klst. 2,5 km. Þægileg ganga frá Handverkshúsinu Kört í Árnesi og út með sunnanverðri Trékyllisvík að klettagjanni Kistu og þaðan að Grásteini í túni í Ávík. Upplýsingar í handverkshúsinu Kört í Trékyllisvík.

## VF-35 Reykjarneshyrna

1½ klst. 1 km, hækkun 200 m. Gengið af þjóðvegi nálægt símahúsi milli Gjögurs og Ávíkur. Falletg útsýni, upplýsingaskilti á tindinum.

## VF-36 Djúpavíkurhringur

1½ klst. Um 5 km, hækkun 100 m. Hringleið sem hefst við Hótel Djúpavík. Leiðin liggur fyrst upp nokkuð bratt gil en síðan eftir kletthajalla út með firðinum og til baka eftir þjóðvegi. Upplýsingar á Hótel Djúpavík.

## VF-37 Naustvíkurskörð

1½ klst. 3,5 km, hækkun 200 m. Nokkuð þægileg leið frá Naustvík við norðanverðan Reykjafjörð til Trékyllisvíkur. Upphaf merkt með skiltum. Gömul kaupstaðarleið.

## TAKK FYRIR STUÐNINGINN



# VSÓ RÁÐGJÖF



# VESTURLAND

**Akrafjall** er bæjarfjall Akurnesinga. Það myndaðist á þeim tíma sem Hafnarfjallseldstöðin var virk og mótaðist af jökulum Ísaldar. Hæsti tindurinn er Geirmundartindur 643 m og næsthæstur er Háihnúkur 555 m. Milli tindanna er dalur sem myndaðist við jökulrof, Berjadalur, og úr honum rennur Berjadalsá. Við rætur fjallsins er lítill stífla og vatnslón. Úr þessu lóni kemur kalda vatnið sem rennur úr krönum bæjarbúa. Ganga á Akrafjall er við hæfi flestra í sæmilegu formi á sumrin og haustin. Hækkunin er að mestu leyti þægileg að Guðfínnuþúfu en leiðin verður aðeins brattari og erfiðari eftir það að Geirmundartindi. Á veturna þarf að hafa jöklabrodna og ísöxi með í farteskinu.

# VESTURLAND

**Djúpalón í Dritvík** Þórður frá Dagverðará sagði eitt sinn að undir Jökli væri allt með svo miklum ólíkindum að heimamenn gætu ekki logið neinu, sannleikurinn sjálfur væri svo lygilegur. Hægt er að taka undir með þórði að náttúran er með miklum ólíkindum á Snæfellsnesi en ekkert skal fullyrt um mannfólkið. Í Dritvík fléttast saman ótrúleg náttúruvegurð þar sem hraunið mætir úthafsöldunni og úr verða bæði tröllamyndir og fínþussuð fjörumölin. Kraftur náttúrunnar er greinilegur og fólk verður fyrir miklum áhrifum af umhverfinu. Þægileg ganga fyrir flesta en stígarnir geta þó orðið hálrí rigningu. Fólk er beðið um að fara ekki nálægt öldunum á Djúpalónssandi og í Dritvík.

Ítarlegri upplýsingar  
má finna á wapp.is  
**Wapp**

**Hafnarfjall**, bæjarfjall Borgnesinga, er reisulegt og formfagurt en skriðurunnið og bratt á flestar hliðar. Sú hlið sem blasir við þeim er keyra Vesturlandsveginn er t.d. snarbrött. Hafnarfjall er gömul óvirk megineldstöð sem gaus síðast fyrir um 4 milljónum ára. Þetta er þægileg leið sem hefst á bílastæði upp af Vesturlandsvegi nokkurn veginn beint austur af Borgarfjarðarbrúnni og svo er gengið upp öxlina á fjallinu. Tiltölulega jafn bratti er alla leið upp á tind Gildalshnúks í 844 m hæð. Varist þó að fara á fjallið þegar vindasamt er. Á veturna þarf að hafa fjallabrodna og ísöxi með í bakpokanum ef harðfenni eða klaki hefur myndast á fjallinu.

# VESTFIKÐIK

**Valgil** Í botni Álftafjarðar er Seljadalur og þar eru hin föggu og stórbrotnu Valgil með sínum fallegu fossum. Líklega er nafnið þannig til komið að valur, öðru nafni fálki, muni jafnan hafa orpið í giljunum. Í Seljadal var haft á seli fyrr á öldum og má finna tóftir í dalnum þar sem selin voru. Heimamenn minnst jafnan Bóthildar sem varð úti ofan við Valgil árið 1604 en árgsamall sonur hennar lifði af og þótti ganga kraftaverki næst. Ganga inn að Valgiljum er þægileg og á færi allrar fjölskyldunnar og gaman er að koma sér fyrir í ilmandi birkirkjarrinu og virða fyrir sér fossana.



Wapp  
Android



Wapp  
Apple

GÖNGUM  
UM  
ÍSLAND

## Sambandsaðilar UMFÍ á Vestfjörðum eru:

Héraðssamband Vestfirðinga, Héraðssamband Bolungarvíkur,  
Héraðssambandið Hrafna-Flóki og Héraðssamband Strandamanna.

### Héraðssamband Vestfirðinga

(HSV) varð til við sameiningu Íþróttabandalags Ísafjarðar og Héraðssambands Vestur-Ísfirðinga 2000. Virk aðildarfélög eru 16 og félagsmenn á fjórða þúsund. Sambandssvæði HSV er Ísafjarðarbær (Ísafjarðarkaupstaður, Þingeyrarhreppur, Mýrahreppur, Mosvallahreppur, Flateyrahreppur og Suðureyrahreppur) og Súðavíkurreppur.



### Aðildarfélög HSV eru:

Golfklúbbur Ísafjarðar  
Hestamannafélagið Hending (Ísafirði)  
Íþróttfélagið Ívar (Ísafirði)  
Íþróttfélagið Vestri (Ísafirði)  
Knattspyrnufélagið Hörður (Ísafirði)  
Kubbi, íþróttafélag eldri borgara í Ísafjarðarbæ  
Siglingaklúbburinn Sæfari (Ísafirði)  
Skíðafélag Ísfirðinga

Skotfélag Ísafjarðar  
Golfklúbburinn Gláma (Þingeyri)  
Hestamannafélagið Stormur (Þingeyri)  
Íþróttfélagið Höfrungur (Þingeyri)  
Íþróttfélagið Grettir (Flateyri)  
Íþróttfélagið Stefni (Suðureyri)

### Héraðssambandið Hrafna-Flóki

(HFF) var stofnað árið 1971. Sambandssvæði þess er sveitarfélögin Vesturbyggð (Barðaströnd, Bíldudalur, Patreksfjörður, Breiðavík, Hænuvík, Ketildalir, Látrar, Rauðisandur og Suðurfirði) og Tálknafjarðarhreppur.



### Aðildarfélög HFF eru:

Fimleikafélag Vestfjarða (Patreksfirði)  
Golfklúbbur Patreksfjarðar  
Íþróttfélagið Hörður (Patreksfirði)  
Skotiþróttafélag Vestfjarða (Patreksfirði)  
Golfklúbbur Bíldudals (Bíldudal)  
Íþróttafélag Bílddælinga (Bíldudal)

Ungmennafélag Tálknafjarðar (Tálknafirði)  
Ungmennafélag Barðastrandar (Barðaströnd)

### Héraðssamband Bolungarvíkur

Ungmennafélag Bolungarvíkur var stofnað árið 1907 en Héraðssamband Bolungarvíkur (HSB) árið 1982. Starfssvæði þess er Bolungarvík. Samstarf HSB og HSV er talstvert enda nágrannasveitarfélög. Sem dæmi spiluðu Bolvíkingar knattspyrnu með Boltafélagi Ísafjarðar undir heitinu BÍ/Bolungarvík á árunum 2006–2016 áður en félögin sameinuðust í knattspyrnudeild Vestra.



### Aðildarfélög HSB:

Golfklúbbur Bolungarvíkur  
Ungmennafélag Bolungarvíkur

### Héraðssamband Strandamanna

var stofnað árið 1944 á Hólumvík.  
Félagssvæði HSS nær frá Bitrufirði  
norður í Árneshrepp.



### Aðildarfélag HSS eru:

Golfklúbbur Hólumvíkur  
Skíðafélag Strandamanna  
Sundfélagið Grettir  
Ungmennafélagið Geislinn  
Ungmennafélagið Hvöt  
Ungmennafélagið Leifur heppni  
Ungmennafélagið Neisti

## TAKK FYRIR STUÐNINGINN



**ÞORBJÖRN**

Hafnargötu 12 · 240 Grindavík



**METATRON**

metatron.is



**SPARISJÓÐUR**

Austurlands



**norlandair**



**VEGGJALD.IS**  
VAÐLAHEIÐARGÖNG



# Norðvesturland

## NV-1 Draugagil

1 klst. Gengið er af tjaldsvæðinu á Hvammstanga. Auðveld ganga er upp með Syðri-Hvammssá. Gott útsýni.

## NV-2 Gauksmýrartjörn

0,5 klst. Gengið er frá áningarstað við hringveginn, nærri bænum Gauksmýri (65°20,64-20°48,28). Endurheimt votlendi; fuglaskoðunarhús með upplýsingum, veggspjöldum og sjónauka. Meira en 40 fuglategundir hafa sést þarna. Gott aðgengi eftir timburstíg, færan hjólastólum, er fyrir hreyfihlaða.

## NV-3 Káraborg

2 klst. Stuðlabergsklettaborg ofan við Hvammstanga. Gengið er eftir vegslóða frá bænum Helguhvammi. Gott útsýni. Hægt að halda göngunni áfram upp á Þrælsfell.

## NV-4 Kolugljúfur

½ klst. Gangan hefst innan við Víðidalstungu. Hrikalegt 25–40 m djúpt gljúfur Víðidalsár. Tveir tilkomumiklir fossar, Kolfossar. Þægileg gönguleið vestan við Víðidalsá.

## NV-5 Illugastaðir á Vatnsnesi

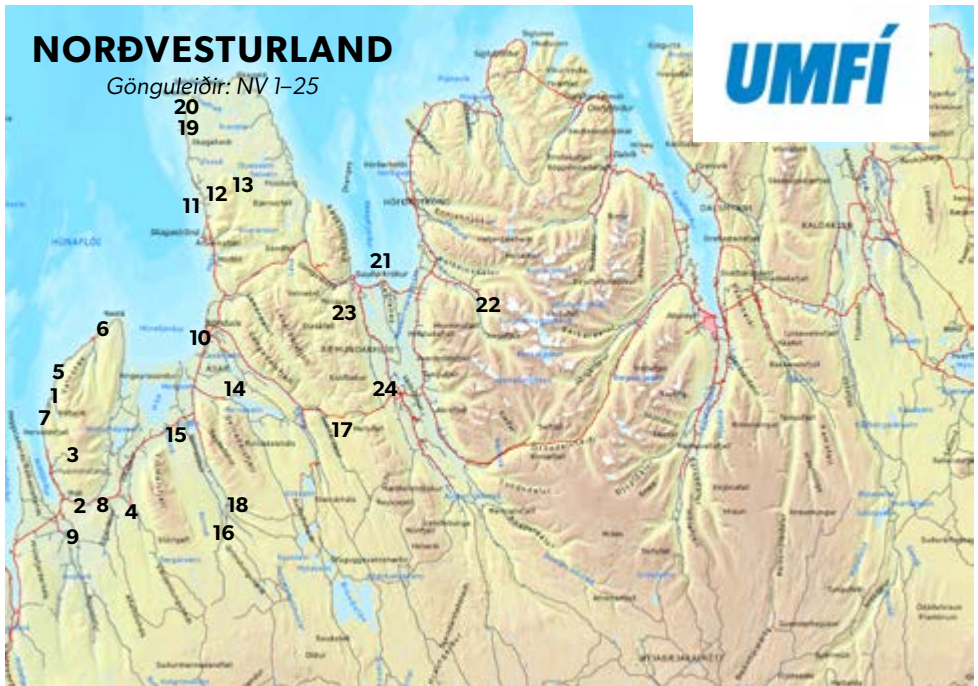
1–1½ klst. Selir, fuglar, saga og búrekstur. Gengið er frá þjónustuhúsi. Góður göngustígur, fær hjólastólum (rúmlega 800 m) er að selaskoðunarhúsi, fram hjá Smiðjuserki. Sögufraegur staður. Fagurt útsýni til Strandafjalla. Athugið að stígurinn er lokaður á tímabilinu 30. apríl til 20. júní vegna æðarvarps. Öll umferð um æðarvarpið er bönnuð.

## NV-6 Tjörn á Vatnsnesi

2 klst. Gengið er frá Tjörn. Þægileg ganga með ströndinni á gamalli slóð. Rekaviður, fuglar og fallegt útsýni til Strandafjalla. Eitt stærsta selalátur Norðurlands er í Hindisvík. Gott göngukort fæst hjá ferðaþjónustuaðilum.

## NV-7 Bjarg í Miðfirði

1–1½ klst. Gengið er um staðinn Bjarg í Miðfirði. Létt gönguleið um fæðingarstað kappans Grettis Ásmundarsonar. Saga Grettis birtist hér lifandi í minnismerki, staksteinum með tilvísun til örnefna og ótal Grettistökum. Söguskilti á tveimur stöðum.



### NV-8 Kerafossar

½ klst. Gengið er af Víðidalstunguvegi, skammt frá Þjóðvegi 1. Fallegir fossar, flúðir og árófsmyndanir eru í Fitjá í Fitjárdal. Laxastigi er við fossana. Göngufólk er beðið um að trufla ekki laxveiðina.

### NV-9 Ásdísarlundur

1 klst. Gengið er af Miðfjarðarvegi, vestan Miðfjarðarár, á móti Bjargi. Skemmtilegt skógræktarsvæði og fornir sigkatlar (Króksstaðakatlar). Gott berjaland.

### NV-10 Hrutey

1–1½ klst. Gengið er af Tjaldstæðinu á Blönduósi. Eyjan er í Blöndu við Blönduós og er náttúruparadís. Þar er mikill trjágróður og fuglalíf. Hundar eru bannaðir.

### NV-11 Spákonufellshöfði á Skagaströnd

1–2 klst. 2,5 km, hækkun um 15 m. Létt ganga er um höfðann og eru tveir upphafsstaðir til að hefja gönguna; annar við suðurenda Spákonufellshöfða en hinn við Tjaldklauf sem þekktist á litlu skógræktarsvæði. Fallegar bergmyndanir og fuglalíf. Í góðu skyggni er fallett útsýni yfir til Strandafjalla og inn til húnvetnsku dalanna. Leiðin er merkt með litlum stikum. Gönguleiðabæklingur fæst á þjónustustöðvum á svæðinu.

### NV-12 Spákonufell

3–4 klst. 4 km, hækkun um 526 m. Mesta hæð 639 m. Landslag er bratt, klettur efst, en þarf ekki að klifra. Gestabók er í kistli á tindinum. Í góðu skyggni er mikið og fagurt útsýni yfir til Strandafjalla, inn til húnvetnsku dalanna og allt austur til Tröllaskaga. Gönguleiðabæklingur fæst á þjónustustöðvum á svæðinu.

### NV-13 Laxá á Refasveit

1½ klst. 5 km létt ganga af Þjóðvegi sunnan ár allt til sjávar. Laxá er um 9 km norðan við Blönduós. Gott göngukort fæst víða.

### NV-14 Giljá – Ranafoss

1 klst. 2 km, hækkun 100 m. Giljá er um 12 km sunnan Blönduóss. Í henni eru margir fallegir fossar, flúðir og hyljir. Mjög víðsýnt er til vesturs og norðurs. Göngukort fæst víða.

### NV-15 Vatnsdalshólar

2 klst. 5 km. Gengið er af Þjóðvegi 1 við Þrístapa í Þórðisarlund. Varúð ber að hafa við þjóðveginn. Gott göngukort fæst víða.

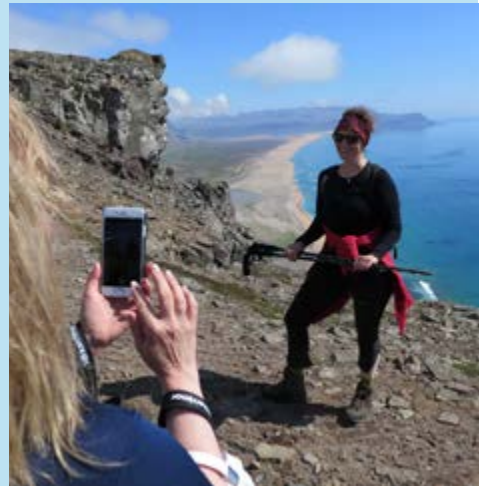
## FJÖLSKYLDAN Á FJALLIÐ

### Þrælsfell (USVH)

Þrælsfell er hæsti hnjúkur Vatnsnesfjalls, 906 m y.s. Af Þrælsfelli sést til sjö sýslna í góðu skyggni. Efst er varða. Þverhnipt er til vesturs og varasamt í slæmu skyggni. Gangan af veginum sunnan við fellinu tekur u.þ.b. 2 klst. upp og niður.

### Tindastóll (UMSS)

3½–4 klst. 6 km, 660 m hækkun. Upphaf göngunnar er nálægt malmnámu við Hraksíðuá, skammt vestan við bæinn Skarð. Leiðin er stíkuð og liggur eftir gróðurlitlum malarhyggjum og aflíðandi löngum hlíðum. Hvergi er verulega bratt né torfarið og gangan ætti því að henta flestu fólki í sæmilegu formi. Leiðin liggur á tind Einhyrnings en hann er í 795 m hæð y.s. Af honum er frábært útsýni yfir Skagafjörð og fjöll umhverfis. Göngukort fæst víða.



# Norðvesturland

## NV-16 Álkugil

2 klst. 2x3 km, hækkun 80 m. Ekið er frá Grímstungu í Vatnsdal eftir vegslóða um Úlfshrygg. Gengið frá Þvergili (65°18.62-20°11.30) meðfram gljúfri Álftaskálarár að Sílavatnslæk. Gott göngukort fæst víða.

## NV-17 Tunguhnjúkur

2 klst. 2x3 km, hækkun 290 m. Gengið er frá Skeggstöðum (65°29.83-19°46.13) í Svartárdal. Fagurt útsýni og víðsýnt. Gott göngukort fæst víða.

## NV-18 Tungumúli

2 klst. 2x2,5 km, hækkun 270 m. Gengið er af Vatnsdalsvegi sunnan Þóroormstungu um vegslóða á Tungumúla. Gott göngukort fæst víða.

## NV-19 Kálfshamarsvík á Skaga

1 klst. Létt ganga um Kálfshamarsvík. Fagurlega lagað stuðlaberg og rústir hórfinnar sjávarbyggðar. Upplýsingaskilti. Gott göngukort fæst víða.

## NV-20 Kaldrani á Skaga – Selavíkurtagi

1 klst. 2x2 km. Gengið er frá útsýnispalli við Kaldrana eftir slóð norður að Selavíkurtaga. Mikkið sela- og fuglalíf.

## NV-21 Hegranesvíti

1½–2 klst. 5 km. Gengið er frá gömlu brúnni á Vesturósi (65°45.03-19°33.10). Fallegt útsýni og mikið fuglalíf. Gott göngukort fæst víða.

## NV-22 Gvendarskál

2–3 klst. Hækkun 380 m. Gengið er í Gvendarskál í Hólabyrðu frá upplýsingaskilti við Hólaskóla að Hólum í Hjaltadal. Stikuð leið sem er auðveld neðan til en brött efst og seinfarin. Útsýni úr skálinni er mikið um Hjaltadal. Gott göngukort fæst víða.

## NV-23 Molduxi

1½ klst. Hækkun 240 m. Aka má á jeppa frá golfvelli GSS við Sauðárkrók upp í Molduxaskarð (65°42.72-19°41.96) og ganga þaðan á koll Molduxa sem er 706 m y.s. Stikuð leið, nokkuð krefjandi. Gott göngukort fæst víða.

## NV-24 Reykjarhóll við Varmahlíð

½ klst. Genginn er hringur frá skógræktarstöðinni ofan við þéttbýlið í Varmahlíð. Mjög gott útsýni yfir Skagafjörð, útsýnisskífa. Gott göngukort fæst víða.

## TAKK FYRIR STUÐNINGINN



Kópavogsbær

**Fossvélar ehf.**



FAGFORM

## Sambandsaðilar UMFÍ á Norðvesturlandi eru:

Ungmennasamband Vestur-Húnavetninga, Ungmennasamband Austur-Húnavetninga og Ungmennasamband Skagafjarðar.

**Ungmennasamband Vestur-Húnavetninga** (USVH) var stofnað árið 1930. Sambandssvæði USVH er Húnaþing vestra.



### Aðildarfélag USVH eru:

Ungmennafélagið Kormákur (Hvammstanga)  
Hestamannafélagið bytur (Hvammstanga)  
Ungmennafélagið Grettir (Miðfirði)  
Ungmennafélagið Dagsbrún (Hrútafirði)  
Ungmennafélagið Harpa (Borðeyri)  
Ungmennafélagið Víðir (Sólbakka)



**Ungmennasamband Austur-Húnavetninga** (USAH) var stofnað árið 1912.

### Aðildarfélag USAH eru:

Hestamannafélagið Neisti (Blönduósi)

Skotfélagið Markviss (Blönduósi)  
Júðófélagið Pardus (Blönduósi)  
Ungmennafélagið Hvöt (Blönduósi)  
Golfklúbbur Skagastrandar  
Ungmennafélagið Fram (Skagaströnd)  
Golfklúbburinn Ós (Vatnahverfi)  
Ungmennafélag Bólstaðarhlíðarhrepps (Húnaveri)  
Ungmennafélagið Geislar (Uppsölum)  
Ungmennafélagið Vorboðinn (Engihlíðarhreppi)

**Ungmennasamband Skagafjarðar** (UMSS) var stofnað árið 1910.



### Aðildarfélag UMSS eru:

Bílaklúbbur Skagafjarðar  
Golfklúbbur Skagafjarðar  
Hestamannafélagið Skagfirðingur  
Íþróttafélagið Gróska (Íþróttafélag fatlaðra)  
Siglingaklúbburinn Drangey (tengist siglingum og hjólreiðum)  
Ungmenna- og íþróttafélagið Smári (Varmahlíð)  
Ungmennafélagið Hjalti (Hjaltadal)  
Ungmennafélagið Neisti (Höfsósi)  
Ungmennafélagið Tindastóll (Sauðárkróki)  
Vélhjólaklúbbur Skagafjarðar



# Norðausturland

## NA-1 Grettisbæli

½ klst. 1,1 km. Lítt ganga er frá áningarstað (66°10,40-16°29,41) við Þjóðveg vestan við Öxarnúp við austanverðan Öxarfjörð. Grettisbæli er steinbyrgi á klettsnefi í um 35 m hæð, kennt við kappann Gretti Ásmundarson. Brött uppganga er að byrginu. Mikið hefur runnið úr skriðunni þar sem gengið er upp og það er aðeins fært vonu göngufólki. Gott útivistarkort fæst víða.

## NA-2 Forvöð

1 klst. 2,4 km. Ekinn er afleggjari að Hafurstöðum, austan Jökulsár, og að bílastæði sem þar er. Þaðan er genginn 1 km eftir vegslóða að læknum og þaðan 0,2 km eftir göngustíg að Vígabjargi. Stigi er reistur við bjargið til að auðvelda að komast upp á það en Vígabjarg er víða þverhnipt og brýn nauðsyn að fara varlega. Stórkostlegt útsýni er yfir svæðið. Gott útivistarkort fæst víða.

## NA-3 Rauðinúpur

1½–2 klst. 4,5 km. Frá bænum Núpsköttlu (66°30,42-16°30,14) er genginn grófur malarkambur og síðan upp brekku að vitanum. Ástæða er til að fara varlega því að víða er bratt niður. Mikið fuglalíf er í björgunum og kríuvarp umhverfis Núpsköttlu. Gott útivistarkort fæst víða.

## NA-4 Hraunhafnartangi

1½ klst. Gengið er af Þjóðvegi (66°31,46-16°01,98) eftir jeppaslóð út að vitanum á einum nyrsta odda Íslands. Þar er m.a. grjóthruga eða haugur, sem sagður er vera dys kappans Þorgeirs Hávarssonar, en hann var veginn þarna að sögn Fóstbræðra sögu. Vottorð um ferðina fæst hjá öllum ferðaþjónustuaðilum á Raufarhöfn. Gott útivistarkort fæst víða.

## NA-5 Ásbyrgi 1

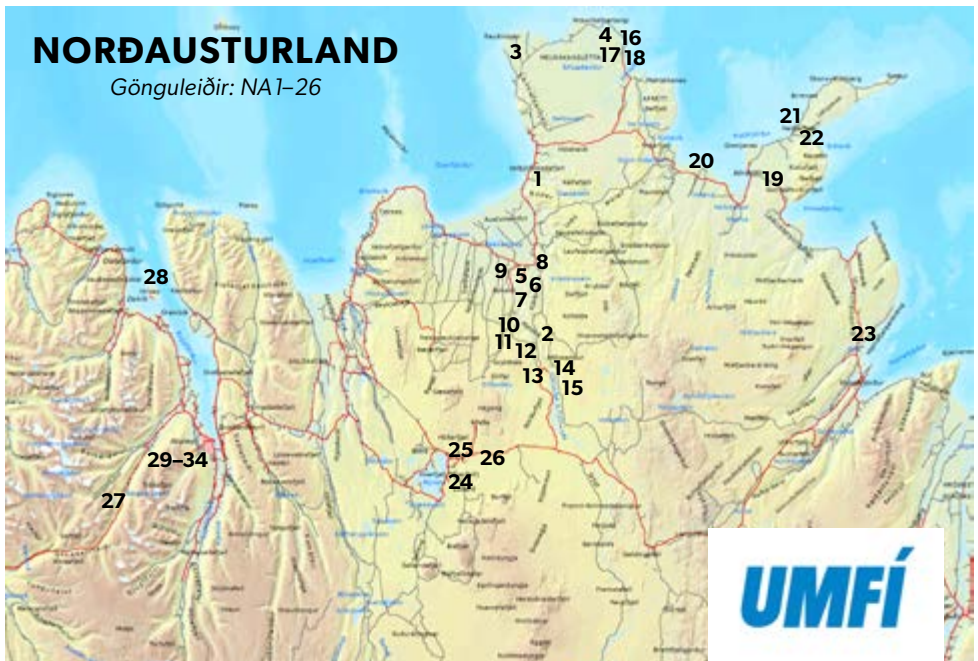
1 klst. 3 km. Gengið er frá Gljúfrastofu að tjaldstæði, með fram Eyjunni og inn í Ásbyrgi. Smárit og upplýsingar hjá landvörðum. Gott útivistarkort fæst víða.

## NA-6 Ásbyrgi 2

1 klst. 3 km. Gengið er frá Gljúfrastofu undir barmi Ásbyrgis að austanverðu, um gamalt skógræktar-svæði, áfram inn í Ásbyrgi. Smárit og upplýsingar hjá landvörðum. Gott útivistarkort fæst víða.

## NA-7 Ásbyrgi 3

½ klst. 0,7 km. Genginn er hringur um innsta hluta Ásbyrgis, Botnstjörn og Útsýnishæð. Smárit fæst hjá landvörðum. Gott útivistarkort fæst víða.







# JARÐBÖÐIN VIÐ MÝVATN

verð og opnunartímar á [jardbodin.is](http://jardbodin.is)

SLÖKUN  
HEILSA  
VELLÍÐAN

## NA-8 Áshöfðahringur

2 klst. 6 km. Gengið er frá Gljúfrastofu, með fram Ástjörn, að barnaheimilinu og þaðan hringinn um höfðann. Smárit og upplýsingar hjá landvörðum. Útivistarkort fæst víða.

## NA-9 Eyjan í Ásbyrgi

2 klst. 5 km. Gengið er frá Gljúfrastofu upp á eyjuna að norðan og suður á enda hennar. Gott útsýni er yfir Ásbyrgi og sandana til norðurs. Smárit og upplýsingar hjá landvörðum. Útivistarkort fæst víða.

## NA-10 Hljóðaklettur

1 klst. 2,4 km. Hringgangur frá bílastæðinu (66°01,56-16°29,81) við Hljóðakletta. Einstakar bergmyndanir, stuðlaberg og kubbaberg. Komidið er að Kirkjunni. Leiðin er að hluta grýtt og fremur erfið yfirferðar. Smárit og upplýsingar hjá landvörðum. Útivistarkort fæst víða.

## NA-11 Rauðhólar

2 klst. 5 km. Gengið er frá bílastæði (66°01,56-16°29,81) um Hljóðakletta og áfram norður á Rauðhóla. Þetta er skemmtileg leið með fjölda jarðfræðifyrbrigða. Mjög gott útsýni er norður yfir gljúfrin og suður yfir Hljóðakletta. Leiðin er að hluta grýtt og fremur erfið yfirferðar. Smárit og upplýsingar hjá landvörðum. Útivistarkort fæst víða.

## NA-12 Karl og Kerling

0,5–1 klst. Gengið er frá bílastæði (66°01,56-16°29,81) við Hljóðakletta að tröllunum gömlu á eyrinni við Jökulsá. Smárit og upplýsingar hjá landvörðum. Útivistarkort fæst víða.

## NA-13 Hólmaturgurur

1½–2 klst. 3,5 km. Hringur frá bílastæði norður með Hólmaá að Hólmaárfossum. Til baka með Jökulsá að Urriðafossum. Smárit og upplýsingar hjá landvörðum. Útivistarkort fæst víða.

## NA-14 Dettifoss

0,5 klst. Gengið er frá bílastæði við Dettifoss austan ár að vatnsmesta fossi á Íslandi. Smárit og upplýsingar hjá landvörðum. Útivistarkort fæst víða.

## NA-15 Dettifoss – Selfoss

1–1½ klst. 2,5 km. Hringur frá bílastæði að Dettifossi og þaðan að Selfossi og endar á bílastæði. Smárit og upplýsingar hjá landvörðum.

## NA-16 Ásinn

½–1 klst. Gengið er frá syðsta húsinu á Raufarhöfn (66°26,67-15°56,95) og norður Ásinn. Frábært útsýni er yfir þéttbýlið og út á Pistilfjörð. Upplýsingar hjá ferðaþjónustuaðilum á Raufarhöfn. Útivistarkort fæst víða.

# Norðausturland

## NA-17 Höfðinn

1 klst. 2 km. Gengið er frá upphafsstaur við veginn út á Höfðann við Raufarhöfn (66°27,52-15°56,30) og þaðan í hring um Höfðann og upp að vitanum. Upplýsingar hjá ferðabjónustuaðilum á Raufarhöfn. Útivistarkort fæst víða.

## NA-18 Sjávarsíðan

2 klst. 5 km. Skemmtileg ganga er frá tjaldstæðinu á Raufarhöfn eftir sjávarsíðunni, upp á Höfðann og til baka. Útivistarkort fæst víða.

## NA-19 Fossá

½–1 klst. Lítt ganga frá vatnstönkum á Brekknaheiði (66°11,47-15°18,55) ofan við Þórshöfn, suður að Fossá og niður með henni að þjóðvegi skammt innan við þéttbýlið. Gott útsýni er yfir þorpið og pistilfjörð.

## NA-20 Rauðanes í Pistilfirði

2 klst. 7 km. Um 4 km norðan við Svalbarð í Pistilfirði er ekin heimreiðin í Velli, að merktri (66°14,56-15°42,64), auðfarinni gönguleið um nesið. Umhverfis nesið er mikið af fallegum bergmyndum, dröngum og gatklettum. Bæklingur fæst hjá ferðabjónustuaðilum og í íþróttahúsinu á Þórshöfn. Gott útivistarkort fæst víða.

## NA-21 Heiðarhöfn

1 klst. Hringur um nesið frá eyðibýlinu Heiðarhöfn (66°17,08-15°05,75) á Langanesi, um 17 km frá Þórshöfn. Skemmtileg gönguleið er um fjórum á nesinu. Útivistarkort fæst víða.

## NA-22 Hrollaugstaðir

1 klst. Genginn er vegarslóði frá Hrollaugstöðum á Langanesi. Stíkuð hringleið er milli fjalla og með strönd á Hrollaugstöðum sunnan á Langanesi, um 23 km frá Þórshöfn. Bærinn fór í eyði 1964. Útivistarkort.

## NA-23 Fuglabjarganes

2 klst. 5,6 km. Gengið er frá Fuglabjarganesi við þjóðveg að Strandhöfn. Nesið er um 16 km norðan við þéttbýlið í Vopnafirði. Auðveldur hringur um nesið frá vegi (65°51,49-14°45,07), niður að sjó og til baka. Fallegar fjörur og afar fjölbreytt fuglalíf. Útivistarkort fæst víða.

## NA-24 Dimmuborgir

Frá 15 mínútum að einni klst. Gönguleiðirnar í Dimmuborgum eru nokkrar og mislangar. Litli hringur er næstur aðalinngangi svæðisins og tekur um 15–20 mínútur að fara hann. Stóri hringur nær lengra inn í Borgirnar og tekur u.þ.b. 30–40 mínútur að ganga þá leið. Kirkjuhringur getur tekið rúmlega klukkustund, eftir því hvaða leið er valin. Göngukort fæst hjá Gestastofu í Reykjalíðarþorpi.

## NA-25 Kröfluleið

3–4 klst. Gengið er frá barnaskólanum í Reykjalíð og haldið að Leirhnjúki suðvestanverðum, um gíga- og hraunsvæði frá 1984. Þaðan liggur leiðin um hraun og mela að Hlíðarfjalli, eftir bökkum Eldár og niður að Gestastofu í Reykjalíðarþorpi. Gangan er fremur auðveld.

## NA-26 Dal fjallsleið

2–3 klst. Merktur göngustígur liggur frá þjóðveginum í Námaskarði að Leirhnjúki eftir Dal fjalli endilöngu með góðu útsýni alla leið. Haldið er yfir hraunbreiðu og upp stórt misgengi alla leið að bílastæðinu við Leirhnjúk. Gígar og misgengi í Dal fjalli gefa góða hugmynd um eldvirki og jarðfræði svæðisins. Gangan er fremur auðveld.

## NA-27 Hraun í Öxnadal

Fjöldi gönguleiða er í Hrauni í Öxnadal. Þær eru mislangar og erfiðleikastigið misjafnt. Fjórar gönguleiðir um láglandið eru stíkaðar og fremur auðveldar. Gönguleiðirnar hefjast allar við bæjarhúsin í Hrauni. Göngufólki er bent á að leggja bílum við túnið áður en komið að bænum Hrauni. Ganga má um hlaðið í Hrauni til að komast að gönguleiðum. Nokkrar stuttar og einfaldar gönguleiðir eru um land Hrauns sem ættu að henta flestum, bæði fullorðnum og göngukrökkum með styttri fætur. Göngukort er hægt að nálgast í upplýsingamiðstöðinni í Hofi en líka með því að skanna QR-kóðann hér og fá afar nákvæmar lýsingar á gönguleiðum (Gönguleiðir í Öxnadal).

## NA-28 Hrísey

Hrísey er 11,5 ferkilómetrar að flatarmáli, 7 km að lengd og 2,5 km á hinn veginn þar sem hún er breiðust. Margt skemmtilegt er hægt að gera í Hrísey. Þar eru til dæmis fjórar góðar gönguleiðir fyrir þá sem eru léttir á fæti.

**Græna leiðin:** 1+ klst. 4,1 km. Gangan hefist við ferjuhöfnina. Gengið er eftir Sjávargötu við höfnina upp í miðbæinn við kirkjuna en þaðan eftir Norðurvegi til norðurs. Af Norðurvegi er gengið gegnum hvannasvæði upp að og fram hjá fiskitrönum eftir góðum göngustíg, þaðan upp á Háborð, sem er besti útsynisstaður eyjarinnar. Frá Háborði er gengið niður brekku til suðvesturs, niður á flata þar sem finna má listaverkið Yggdrasil á hægri hönd. Áfram gengið eftir góðum stíg til suðurs að orkulindinni þar sem bekkir biða preyttra göngugarpa sem þar geta safnað ríkulegar orku. Frá lindinni er gengið gegnum skjólsælan skógarreit og fram hjá líftilli tjörn áður en aftur er komið niður á veginn sem liggur að þorpinu.

# Sameinaðir kraftar undir nýju merki

Hamar, Deilir, NDT og Vélar hafa nú sameinast og fá nýtt nafn: HD



**Rauða leiðin:** 2+ klst. 6,7 km. Gengið er frá höfninni upp á eyjuna, með fram austurströnd eyjarinnar, fram hjá fiskitrönum, gegnum trjáreit, yfir móa og niður að klettóttri austurströnd Hríseyjar. Þar má sjá fjölbreyttar klettamyndanir. Leiðin liggur fram hjá minjum um forna búsetu, bænum Hvatastöðum og mógröfum, komið er við í orkulind og gengið í gegnum skógarreit og inn í vesturhluta þorpsins.

**Gula leiðin:** 2+ klst. 6,8 km. Gengið er frá höfninni upp á eyjuna, með fram austurströnd eyjarinnar, fram hjá fiskitrönum, gegnum trjáreit, yfir móa og niður að klettóttri austurströnd Hríseyjar. Þar má sjá fjölbreyttar klettamyndanir. Farið er fram hjá minjum um forna búsetu, bænum Hvatastöðum og mógröfum, komið er við í orkulind og gengið í gegnum skógarreit og inn í vesturhluta þorpsins.

## **NA-29 Akureyri – Gengið með Helga magra og Þórunni hynnu**

30+ mín. 2,9 km. Leiðin hefst á Ráðhústorgi. Þaðan er gengið fram hjá Amtsbókasafninu og upp Brekkugötu. Þar er stytan Landnemarnir sem er af Helga magra og konu hans, Þórunni hynnu, sem námu land í Eyjafirði. Haldið er suður eftir Helgamastraæti að sundlauginni. Þar er beygt upp og gengið eftir Þórunnarstræti að Lystigarðinum. Gengið er í gegnum garðinn og niður Eyrarlandsveg að Akureyrarkirkju, niður tröppurnar og eftir Hafnarstræti aftur að Ráðhústorgi.

## **NA-30 Akureyri – Glerárvirkjun**

45–60 mín. 5,1 km. Gangan hefst efst í Brekkugötu, við stytta landnámsbjónanna Helga magra og Þórunnar hynnu. Eftir smáspöl er komið að verslunarmiðstöðinni Glerártorgi og ánni sem verslunarmiðstöðin dregur nafn sitt af. Þá er gengið eftir malbikuðum stíg upp með Glerá. Ofar í ánni er Glerárvirkjun. Hægt að ganga niður að virkuninni en einnig beint áfram yfir brúna sem þar er. Þegar komið er yfir brúna er gengið undir Borgarbraut og fram hjá Háskólanum á Akureyri og áfram upp í Gerðahverfi. Gengið er gegnum hverfið niður á Mýrarveg en síðan niður á og yfir Hamarskots-tún. Þar er níu holu frisbigolfvöllur. Áfram liggur leiðin fram hjá Sundlaug Akureyrar, andapollinum og niður kirkjutróppurnar hjá Akureyrarkirkju og aftur inn á Ráðhústorg eftir göngugötunni Hafnarstræti.

## **NA-31 Akureyri – Hrafnagilsstigur**

18 km. 3–4 klst. Gengið er milli Akureyrar og Hrafnagils. Leiðin er malbikuð og hentar flestum. Gengið er frá suðurhluta Akureyrarflugvallar og áfram út að Hrafnagili með fram Kjarnaskógi, heitavatsleiðslunni milli Laugalands og Akureyrar, Kristnesi, Hælinu, Jólagarðinum og að skólanum og sundlauginni á Hrafnagili. Haldið er sömu leið til baka ef fólk kys það.

# NORÐURLAND

**Spákonufell** er bæjarfjall Skagastrandar og svo rækilega er það tengt Skagstrendingum að það er í merki sveitarfélagsins. Fellið er fallega formað með ávöllum hliðum og krýnt klettaborg efst sem kallast Borgin. Fellið, hliðarnar og Spákonufellshöfði eru samfellt útivistarsvæði sem er óspart nýtt af Skagstrendingum og ferðamönnum. Spákonufellið er kennt við Þórdísi spákonu og spunnust ýmsar misgóðar sagnir um hana. Sagt er að hún hafi komið fyrir fjársjóði í fellinu og að það þurfi konu til að finna hann. Gangan er fyrir alla sem eru í sámiðlegri þjálfun og er gengið í grónum hliðum og framan af sumri á snjó ofarlega. Af Borginni er útsýni mjög fallegt yfir þorpið og Húnaflóa.

**Súlur í Eyjafirði** eru bæjarfjall Akureyrar og tignarlegar þar sem þær rísa ljósar að lit upp af breiðum blágrýtisstalli. Tindar fjallsins eru tveir. Syðri-Súla er 1213 m y.s., en norðar er Ytri-Súla, um 1200 m y.s. Austan við Súlur er Glerárdalur. Hann opnast út í Eyjafjörð við Akureyri. Vinsælt er að ganga á Súlur og á færi flestra, sem eru í ágætis formi, að ganga þar upp. Leiðin er stikuð og greiðfær, örlítið brött efst en þó hvergi klifur í klettum eða slíkt. Gott útsýni er ofan af Ytri-Súlu yfir Eyjafjörð, Glerárdalinn, austur yfir Vaðlaheiði og víðar. Í góðu færi er upplagt að fara yfir á Syðri-Súlu og bættist þá við útsýni til suðurs.

**Múlakolla** Ólafsfjarðarmúlinn er svipmikill og áberandi úti á Eyjafirði og eins og útvörður Ólafsfjarðar. Hæsti tindur Múlans kallast Múlakolla og er vinsæl til göngu á sumrin og haustin en á veturna er algengara að fara upp með fjallaskíði og þá renna menn sér niður. Af Múlakollu er útsýni stórkostlegt og sést vítt um fjöll og dali. Fyrir fótum liggja Ólafsfjörður og Eyjafjörður og hægt að sjá út til Grímseyjar. Ef skyggni er sérstaklega gott má sjá reykina í Námaskarði liðast til himins í austri. Á sumrin er þessi ganga fyrir flesta í ágætisþjálfun en gæta þarf þess að hafa viðeigandi öryggisbúnað ef farið er á veturna.

**Mælifellshnjúkur** er hæstur fjalla vestan megin í Skagafirði. Er það allajafna kallað vestan vatna enda skiptu Jökulsárna vestari og austari byggðinni að fornu. Mælifellshnjúkur er tilkomumikill að norðan að sjá og hefur þá þríamídalögun en þegar horft er til hans að austan sést betur að hann er í raun fjalls hryggur. Gangan upp á Mælifellshnjúk er ekki eins erfið og ætla mætti því að leiðin er greiðfær í góðu sumarveðri. Þó ber að gæta þess að skjótt skipast veður í lofti og því rétt að vera vel búinn og með gott nesti þegar lagt er á fjallið. Útsýnið er gríðarfalllegt og sést vel til allra átta í góðu skyggni.



Wapp  
Android



Wapp  
Apple

GÖNGUM  
UM  
ÍSLAND



# Of mikið sumar?

**Flynise** – 24 klukkustunda virkni við ofnæmi

Flynise filmhúðaðar töflur innihalda 5 mg af virka efni desloratadíni og er ofnæmislyf sem er ætlað til meðferðar á einkennum ofnæmiskvefs og ofsakláða. Flynise er ætlað fullorðnum og unglíngum 12 ára og eldri og er áhrifaríkt við að draga úr einkennum ofnæmiskvefs eins og hnerra, nefrennsli og kláða í nefi, ásamt augnkláða, tárarennslí og roða í augum og kláða í efri góm. Lyfið er til inntöku og á að gleypa töfluna heila. Kynnið ykkur notkunarleiðbeiningar, varnaðarorð og frábendingar áður en lyfið er notað. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is)  
Markaðsleyfishafi Actavis Group PTC ehf.

teva

# Norðausturland

## NA-32 Akureyri – Kjarnaskógur

Kjarnaskógur er eitt af vinsælustu útivistarsvæðum Akureyringa. Í skóginum eru m.a. þrjú leiksvæði með fjölda leiktækja, blakvellir og trimmtæki og yfirbyggðar grillaðstöður. Í Kjarnaskógi er sérhönnuð fjallahjólabraut, um 12 km af malarbornum stígum, og þar af er helmingurinn upplýstur.

## NA-33 Akureyri – Söguskiltaganga

Viða um eldri hluta Akureyrar, allt frá Oddeyraryggju að miðbænum, og áfram suður í innbæinn, hafa verið reist skilti, svokallaðar „söguvörður“, sem segja sögu húsa og staðhátta í máli og myndum. Skiltin gera grein fyrir sögu húsa og staðhátta í máli og myndum, alla leið frá Ráðhústorginu í miðbæ Akureyrar og inn í Innbæinn. Árið 2018 var síðan bætt við sex nýjum skiltum sem segja sögu Oddeyrarinnar, meðfram Strandgötu. Einnig hefur verið bætt við fleiri skiltum í anda söguvarðanna fyrir tilstilli áhugamannahópa og félaga-

samtaka svo sem við Eiðsvöll, Eyrarlandsveg og Menntastíginn. Gönguleiðin Oddeyraryggja – Miðbær – Innbær er rúmlega 4 km hringur.

## NA-34 Akureyri – Söguganga

1 klst. 4 km. Gangan hefst í innbæ Akureyrar. Leiðin er vörðuð með söguskiltum en einnig er til áhugaverður bæklingur sem fjallar um helstu hús og staði á leiðinni, sem er tilvalin fyrir fróðleiksúsa.

Allar gönguleiðirnar á Akureyri og í nágrenni eru fengnar með góðfúslegu leyfi frá Akureyrarstofu. Nánari upplýsingar og kort með gönguleiðum eru á vefsíðu **Visit Akureyri**.



## FJÖLSKYLDAN Á FJALLIÐ

### Gunnólfsvíkurfjall (HSP)

Gunnólfsvíkurfjall er 719 m hátt, rís þverhnipt úr sjó, og af því er stórkostleg útsýn. Austarlega á Brekknaheiði (Norðausturvegur nr. 85) liggur vegur upp á Gunnólfsvíkurfjall. Ekið er eftir honum spölkorn þangað til komið er að keðju sem lokar veginum. Við keðjuna er hægt að leggja bílum og þar hefst gangan. Einfaldast og öruggast er að ganga eftir veginum alla leið, eins og hann hlykkjast upp fjallið. Þá er upplagt að skoða plöntur meðfram veginum, hlusta á fuglana og heyra lækjarniðinn. Smátt og smátt kemur útsýnið í ljós og er gaman að gægjast út á planið í beygjuni þar sem útsýni opnast austur af, yfir Bakkaflóa.

### Snartarstaðanúpur (HSP)

Snartarstaðanúpur er á Melrakkaslétu. Farið er út fyrir Skörðin og lagt af stað eftir slóðanum upp á Núpinn, um 7 km norðan Kópaskers. Þaðan er upplagt að ganga vestur á Núpinn til að fá betra útsýni.

### Nykurtjörn við Geitafell (HSP)

Farinn er vegur 87, Hólasandur, og ekið að skilti með áletruninni „Hringsjá á Geitafellshnjúk“, en það er rétt hjá eyðibýlinu Geitafelli. Gengið er sem leið liggur upp að Nykurtjörn sem liggur austan megin í hlíð Geitafells. Ef farið er alla leið upp á Geitafellshnjúk er það þriggja km ganga upp á tindinn þar sem er útsýnisskífa.

### Gefa í Leirhafnarfjallgarði (HSP)

Farinn er vegurinn út á Melrakkaslétu til norðurs frá Kópaskeri, um 15 km. Lagt er af stað frá malarnámu sem er rétt norðan við Leirhafnarvatn. Fjallið er 205 m hátt og er gönguvegalengd um 1,5 km á tindinn.

### Krossavíkurfjall (HSP)

Handan Vopnafjarðar, gegnt kaupúninu, blasir Krossavíkurfjall við, rétt tæplega 1100 m hátt. Á fjallið er stikuð gönguleið upp með Grjótá, að vörðu sem stendur framarlega á fjallinu og sést úr þorpinu ef horft er eftir henni. Gönguleiðin hefst rétt við þjóðveginn og liggur í mólendi upp að rótum fjallsins. Þar tekur við talsverður bratti og er það erfiðasti hluti leiðarinnar. Þegar upp á fjallið er komið er þó leiðin alltaf á fótinn þar til komið er að vörðunni. Má alveg gefa sér um 2–3 klst. til að komast upp að vörðu, og það góða við það, þegar þangað er komið, er að bakaleiðin er töluvert léttari. Nauðsynlegt er að velja sér bjartan og þokulausan dag til að fara á Krossavíkurfjall, til að njóta hins fallega útsýnis sem það býður upp á. Þaðan er mjög víðsýnt og má m.a. sjá Dyrfjöll, Herðubreið, Gunnólfsvíkurfjall og Langanes, auk alls þess sem nær er. Fleiri gönguleiðir liggja á fjallið og er til dæmis heldur léttari leið upp úr Gljúfursárdal sem er rétt utan við Grjótá, en fyrir vikið talsvert lengri.

# FJÖLSKYLDAN Á FJALLIÐ

## Kollufjall við Kópasker (HSP)

Lagt er upp frá skólahúsinu á Kópaskeri. Farið er af Þjóðvegi 85 inn á afleggjara skammt norðan Snartarstaðalækjar, gegnum eitt hlið (eða yfir tröppur) og áfram upp á jarðbakkann og þar farið til vinstri. Gengið er eftir slóða á jarðbakkannum, með túnið á hægri hönd, gegnum hlið norðan túnsins og áfram eftir slóðanum upp í fjallið, á NV-öxlina. Þá er farið til hægri og stefnt á tindinn. Athugið að fara þarf yfir rafmagnsgirðingu ofarlega í fjallinu. Hún er ekki há og á einum stað eru steinar, sitt hvorum megin við hana, sem hægt er að stíga á. Gestabók er í kassa við vörðu á fjallstindinum. Af Kollufjalli er gott útsýni yfir Núpasveit. Í vestri blasir Axarfjörður/Öxarfjörður við og sést vel til Tjörnness og Kinnarfjalla. Í góðu skyggni er hægt að sjá allt vestur á Hornstrandir. Í norðaustri og austri eru Leirhafnarfjöll og Hólaheiði.

## Vindbelgjarfjall (HSP)

1 klst. Gangan hefst við bæinn Vagnbrekku. Eftir stuttan aðdraganda hefst brattgangan en Vindbelgjarfjall er, eins og önnur skyld fjöll, harla bratt efst og laust í sér, en gróið neðan til. Hvergi er þó neitt klifur og leiðin er fær fyrir alla. Þegar upp er komið geta göngumenn skoðað vel Mývatn og hinar mörgu eyjar og gervigga.

## Eyjan í Ásbyrgi (HSP)

Vegalengd er 4,5 km (fram og til baka). Göngutími er 1½–2 klst. Upphaf gönguleiðar er við bílastæði fyrir framan stóra salernishúsið á tjaldsvæðinu í Ásbyrgi. Leiðin liggur fyrst í norður og er farið upp á Eyjuna

þar sem klettaveggurinn er hentugur til uppgöngu. Þar er lítil stigi sem auðveldar uppgönguna. Fjótlega er komið að gamalli vörðu og liggur leiðin þá í suður, alveg að Eyjunefinu. Hægt er að fara lítinn hring á bakaleiðinni frá Eyjunefinu en að mestu er leiðin sú sama til baka. Þetta er auðveld gönguleið.

## Húsavíkurfjall (HSP)

Húsavíkurfjall er fyrir ofan Húsavíkurbæ. Best er að byrja á því að sækja göngukort í upplýsingamiðstöðina í Hvalasafninu á Húsavík. Hefjið gönguna frá bílastæði við Íþróttahöllina en þaðan er gengið upp götuna Skálabrekku í áttina að Hvammi (dvalarheimili aldraðra) og hefst hin eiginlega gönguleið þar. Leiðin er merkt með staur sem bendir á gönguleið að Húsavíkurfjalli. Fyrst er gengið í gegnum skógræktarsvæði sem heitir Gardarslundur og er leiðin vel merkt í gegnum skóginn. Þegar komið er út úr skóginum er gengið eftir vegarslóða upp á Skálamel neðri og síðan í kringum Skálamel efri að Skálatjörn (tjörnin er oft uppþornuð á sumrum). Þessi hluti leiðarinnar er vel merktur með staurum og skiltum. Þaðan er gengið inn á slóð sem er ekki mjög skýr og þess vegna gott að vera með kortið. Gengið er upp á Fjallshóla og þaðan út á malarveginn sem liggur upp á Húsavíkurfjall. Hægt er að taka smáhring þarna uppi (sjá kort) en að öðru leyti er farin sama leið til baka.

GÖNGUM  
UM  
ÍSLAND

## TAKK FYRIR STUÐNINGINN

**B O R G**  
F A S T E I G N A S A L A

  
**ESKJA**

**Birgisson®**

**112**  
EINN EINN TVEIR

**DEKKJASALAN**  
Sími: 587 3757 | dekkjasalan.is

**66°**  
NORÐUR

## Sambandsaðilar UMFÍ á Norðausturlandi eru:

Ungmenna- og íþróttasamband Fjallabyggðar, Ungmennasamband Eyjafjarðar, Íþróttabandalag Akureyrar og Héraðssamband Þingeyinga.

**Ungmenna- og íþróttasamband Fjallabyggðar** (UÍF) var stofnað árið 2009 með sameiningu ÍBS (Íþróttabandalags Siglufjarðar) og UÍÓ (Ungmenna- og íþróttasambands Ólafsfjarðar).



### Aðildarfélag UÍF eru:

Golfklúbbur Ólafsfjarðar  
Golfklúbbur Siglufjarðar  
Hestamannafélagið Gnýfari (Ólafsfirði)  
Hestamannafélagið Glæsir (Siglufirði)  
Knattspyrnufélag Fjallabyggðar  
Snerpa, íþróttafélag fatlaðra  
Skíðafélag Ólafsfjarðar  
Skíðafélag Siglufjarðar  
Skotfélag Ólafsfjarðar

Vélsleðafélag Ólafsfjarðar  
Tennis- og badmintonfélag Siglufjarðar  
Ungmennafélagið Glói (Siglufirði)

### Ungmennasamband Eyjafjarðar

(UMSE) var stofnað árið 1922. Aðildarfélag UMSE eru þrettán og starfa þau innan fimm sveitarfélaga, þó einungis fjögur þeirra séu formlega innan starfssvæðis UMSE. Sveitarfélögin eru Eyjafjarðarsveit, Dalvíkurbyggð, Hörgársveit, Svalbarðsstrandarhreppur og Grýtubakkahreppi.



### Aðildarfélag UMSE eru:

Blakfélagið Rimar (Dalvíkurbyggð)  
Golfklúbburinn Hamar (Dalvíkurbyggð)  
Hestamannafélagið Funi (Eyjafjarðarsveit)  
Hestamannafélagið Þráinn (Grýtubakkahreppi)  
Skíðafélag Dalvíkur  
Sundfélagið Rán (Dalvíkurbyggð)  
Ungmennafélagið Reynir (Dalvíkurbyggð)  
Ungmennafélagið Samherjar (Eyjafjarðarsveit)

Ungmennafélagið Smárinn (Hörgársveit)  
Ungmennafélagið Þorsteinn Svörfuður (Dalvíkurbyggð)  
Ungmennafélagið Æskan (Svalbarðsstrandarhreppi)

## TAKK FYRIR STUÐNINGINN



SVALBARÐSSTRANDAR  
HREPPUR



## Íþróttabandalag Akureyrar (ÍBA)

var stofnað 20. desember 1944. ÍBA varð sambandsaðili UMFÍ árið 2019. Skráð eru 22 aðildarfélög innan ÍBA og yfir 40 íþróttagreinar í boði.



### Aðildarfélög ÍBA eru:

Bílaklúbbur Akureyrar  
Fimleikafélag Akureyrar  
Golfklúbbur Akureyrar  
Hamrarnir  
Hjólreiðafélag Akureyrar  
Hnefaleikafélag Akureyrar  
Íþróttafélagið Akur  
Íþróttafélagið Eik  
Íþróttafélagið Þór  
KA (Knattspyrnufélag Akureyrar)  
Karatefélag Akureyrar  
KKA Akstursíþróttafélag  
Kraftlyftingafélag Akureyrar  
Léttir Akureyri



Siglingaklúbburinn Nökkvi  
Skautafélag Akureyrar  
Skiðafélag Akureyrar  
Skotfélag Akureyrar  
Sundfélagið Óðinn  
Svifflugfélag Akureyrar  
Ungmennafélag Akureyrar  
Ungmennafélagið Narfi (Hrísey)

## Héraðssamband Þingeyinga

(HSP) varð til við sameiningu Héraðs-sambands Suður-Þingeyinga og Ungmennasambands Norður-Þingeyinga 2007. Þótt stutt sé frá sameiningu er haldið í eldri stofnun sambandsins sem var 1914.



Sambandssvæðið nær yfir yfir sjö sveitarfélög, frá Langanesbyggð í austri að Grýtubakkahreppi í vestri. Þrettán aðildarfélaga HSP eru sérgreinafélög og tíu fjölgreinafélög. Af 30 aðildarfélögum HSP eru sjö félög óvirk. Þeim er þó haldið hér til haga af sögulegum ástæðum.

Um 20 greinar eru iðkaðar innan HSP: Knattspyrna, hestaíþróttir, skák, golf, blak, frjálsíþróttir, skotiþróttir, fimleikar, handbolti, íþróttir fatlaðra, leiklist, mótórhjóla- og vélsleðaíþróttir, sund, taekwondo, skiðaiþróttir, bogfimi, bridds, glíma, karate og almenningsíþróttir.

### Aðildarfélög HSP eru:

Akstursíþróttafélag Mývatnssveitar  
Golfklúbbur Húsavíkur  
Golfklúbbur Mývatnssveitar  
Golfklúbburinn Gljúfri (Ásbyrgi)  
Golfklúbburinn Hvammur (Grenivík)  
Golfklúbburinn Lundur (Akureyri)  
Hestamannafélagið Feykir (Kópaskeri)  
Hestamannafélagið Grani (Húsavík)  
Hestamannafélagið Snæfaxi (Langanesbyggð)



Hestamannafélagið Þjálf (Mývatni)  
Íþróttafélagið Magni (Grenivík)  
Íþróttafélagið Völsungur (Húsavík)  
Mývetningar – íþrótt- og ungmennafélag  
Skákkfélagið Huginn (Húsavík – Norðurþing)  
Skotfélag Húsavíkur (Húsavík)  
Skotfélag Þórshafnar og nágrennis  
Ungmennafélag Langnesinga (Þórshöfn)  
Ungmennafélagið Austri (Raufarhöfn)  
Ungmennafélagið Bjarmi (Frjóskaðal)  
Ungmennafélagið Efling (Reykjadal)  
Ungmennafélagið Einingin (Bárðardal)  
Ungmennafélagið Geisli (Aðaldal)  
Ungmennafélagið Leifur heppni (Kelduhverfi)

# Austurland

## AL-1 Vopnafjörður – þéttbýli

1,5 klst. 4,3 km. Gengið af tjaldstæði (65°45.46-14°49.62) á Vopnafirði að Drangakerlingu (65°44.64-14°50.55) og til baka. Merkt gönguleið liggur að malarstíg um hraunin ofan byggðar á Tanganum og um þorpið. Útivistarkort fæst víða.

## AL-2 Vopnafjörður – Skjólífjörur

Örstutt ganga er af veginum niður í Skjólífjörur við sunnanverðan Vopnafjörð, við mynni Böðvarsdals. Þar eru fallegir berggangar í sjó fram og stórfenglegt útsýni yfir opið Atlantshafið. Ekki er heimilt að taka steina með sér úr fjörunni. Rétt undan Skjólíförum stendur steindranginn Ljósastapi upp úr sjónum. Ljósastapi gengur oft undir gælunafninu „Fíllinn“ á meðal Vopnafirdinga.

## AL-3 Vopnafjörður – Þverárgil

1,5-2 klst. Gengið er af Sunnudalsvegi. Í Þverárgili er litríkt líparít, súrt innskotsberg frá gamalli eldstöð. Fuglalíf er mikið og útsýnið yfir Hofsfárdalinn stórkostlegt. Gönguleiðin liggur aðeins upp á við.

## AL-4 Dranganes, austan Vopnafjarðar

1 klst. 2,2 km. Gengin er hringleið frá Gljúfurárfossi

(65°44.71-14°40.42), stikaða leið niður að og inn með sjó og upp á veg aftur. Fallegt gljúfur, fjörur, fornminjar og sögustaðir. Gott útivistarkort fæst víða.

## AL-5 Sundlaugarvegur

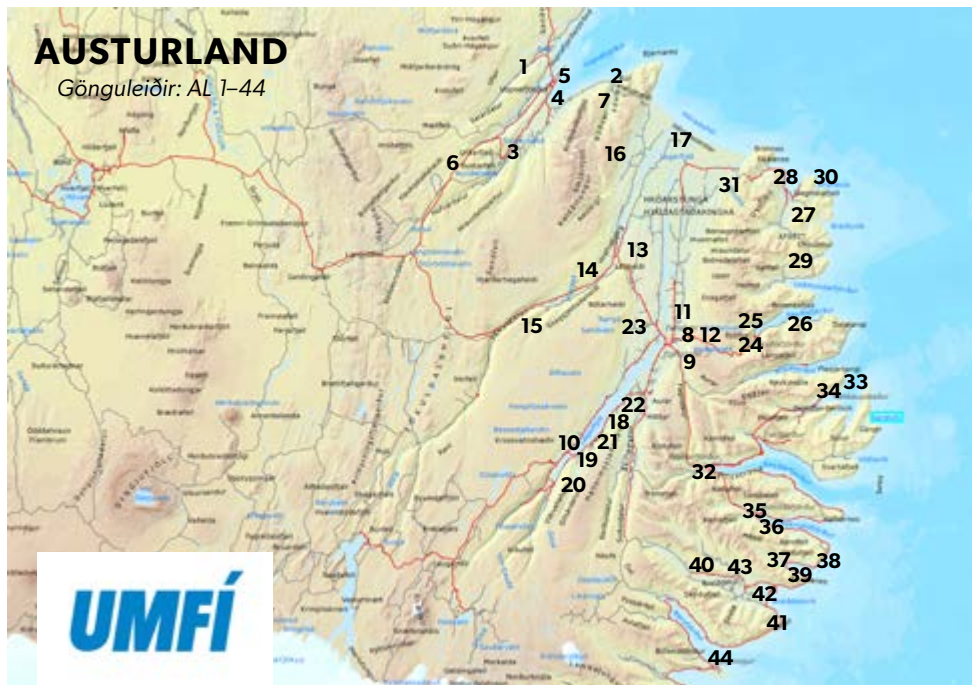
1-1,5 klst. Gengið er frá skógræktarhliði (65°47.16-14°51.48) um sumarbústaðaland hjá Fremra-Nýpi, um 6 km norðan þéttbýlisins á Vopnafirði. Gengið er yfir að sundlauginni (65°48.11-14°54.63) á bökkum Selár. Fylgt skal stikuðum leiðum til að forðast bleytur. Útivistarkort fæst víða.

## AL-6 Álíkonusteinn – „með álfum og tröllum“

1 klst. Gengið af vegi (65°36.23-15°07.38) skammt innan Bustarfells í Hofsfárdal. Sögubæklingur fæst í upplýsingamiðstöðinni í Kaupvangi og minjasafninu á Bustarfelli. Útivistarkort fæst víða.

## AL-7 Böðvarsdalur

2 klst. 2x3 km. Létt ganga frá fjárrétt (65°44,01-14°34,08) skammt innan við brúna á Dalsá í Böðvarsdal austan Vopnafjarðar og inn með ánni að Böðvarshaug. Útivistarkort fæst víða.



GÖNGU- OG GLEÐIVIKA

FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA

# Á fætur í Fjarðabyggð

18. - 25. júní 2022

Drífdú þig á fætur og taktu þátt í frábærri dagskrá fyrir alla fjölskylduna

Ný fimm fjöll, göngugarpar, fjölskylduferðir, fjöruferðir, söguferðir, kvöldvökur, sjóræningjapartý, náttúruskóli fyrir yngstu börnin og margt fleira ævintýralega skemmtilegt.

Nánar á [visitfjardabyggd.is](http://visitfjardabyggd.is)



FJARÐABYGGÐ

# Austurland

## AL-8 Egilsstaðir

1–1½ klst. Þægileg bæjarganga, frá upplýsingamiðstöðinni á Tjaldstæðinu á Egilsstöðum. Útsynisskífa upp í Hömrunum. Gott kort fæst víða.

## AL-9 Selskógur við Egilsstaði

½–1 klst. Ganga hefst við bílastæði hjá Eyvindarárbrú við Seyðisfjarðarveg. Kjöríð land til gönguferða á góðum stigum um skógi vaxið land. Fjöldi stíga, sá lengsti 3,2 km.

## AL-10 Hengifoss

1½–2 klst. 4 km, hækkun 300 m. Frá áningarstað við Þjóðveginn (65°04,41–14°52,84) í Fljótssdal, nærri suðurenda Lagarins, liggur góður stígur upp undir fossinn. Neðar í ánni (um 1 km) er Litlanesfoss en þar er að finna eitt hæsta stuðlaberg landsins. Vinsæl fjölskylduganga.

## AL-11 Fardagafoss

1½–2 klst. Hækkun 350 m. Lítt ganga frá áningarstað við Seyðisfjarðarveg nærri Miðhúsaá (65°16,06–14°19,96). Fallegir fossar á leiðinni. Hægt er að ganga bak við Fardagafoss. Þar er gestabók í skúta. Útivistarkort.

## AL-12 Selfoss

1 klst. Frá Sleðbrjótsseli (65°36,18–14°30,52) í Jökulsárhlíð er lítt ganga að Selfossi, fallegum fossi í Fögruhlíðará. Gott útivistarkort fæst víða.

## AL-13 Jökulsárbrýr

1 klst. Hringur frá áningarstað (65°25.86–14°35.96) hjá nýju brúnni að gömlu brúnni á Jökulsá á Dal, Jöklu, yfir hana, upp á Brúarásinn og þaðan Þjóðveginn til baka að áningarstað. Gott útivistarkort fæst víða.

## AL-14 Staðararfoss

1 klst. Gengið af Þjóðvegi ofan Hofteigs á Jökuldal (65°21.43–14°54.54) og upp með ánni að fossi. Fallegir fossar og stuðlaberg á leiðinni. Útivistarkort.

## AL-15 Rjúkandafossar

½ klst. Gengið er af Þjóðvegi við Ysta-Rjúkanda. Fallægir fossar, um 2 km norðan við Skjöldólfsstaði, áður kallaðir Rjúkin. Stutt ganga frá áningarstað við Þjóðveginn (65°19.85–15°04.43). Útivistarkort.

## AL-16 Gerðisklettur

½ klst. Gengið frá Þjóðvegi skammt norðan Surtsstaða í Jökuldalshlíð (65°36.18–14°30.52). Klettaþil með sérkennilegu gati í. Sagt er að þar búi huldulok. Gengið yfir móa. Útivistarkort fæst víða.

## AL-17 Húsey – útland

2 klst. 6 km. Lítt hringleið um sléttuna utan við bæinn (65°38.05–14°16.64) Húsey. Mikið fuglalíf og mikið af sel. Gott útivistarkort fæst víða

## AL-18 Ljósárkinn

½ klst. 850 m (gular stíkur). Í Hallormsstaðarskógi er gengið af Þjóðvegi, 500 m innan við Atlavík, að Ljósárfossi sem er 16 m hár. Á leiðinni sjást ýmsar trjategundir, gróðursettar 1965–1967. Göngukort af skóginum fæst víða.

## AL-19 Jökullækur

½ klst. 200 m stígur (brúnar stíkur). Í Hallormsstaðarskógi er gengið af Þjóðvegi rétt innan við Atlavík. Sjá má m.a. rauðgreni frá 1908 og fjölmargar aðrar tegundir frá 1963.

## AL-20 Atlavíkurstekkur – Jónsskógur

1 klst. 1,5 km (rauðar stíkur). Í Hallormsstaðarskógi er gengið ofan Þjóðveggar upp af Atlavík um fjölbreytt skógræktarsvæði, m.a. Jónsskóg frá 1951. Endað við Trjásafn.

## AL-21 Atlavík – trjásafn – söluskáli

1 klst. 1,5 km (grænar stíkur). Frá Atlavík í Hallormsstaðarskógi er fyrst gengið upp bratta brekku og svo eftir stíg út í Trjásafnið en endað hjá söluskála.

## AL-22 Trjásafnið í Hallormsstaðarskógi

½ klst. Í Hallormsstaðarskógi er farin lítt hringganga af bílastæði við trjásafnið. Fjöldi upplýsingaskilta um plöntur og tré sem eru í safninu.

## AL-23 Hrafnafell

2 klst. 5 km. Af heimreiðinni í Staffell, skammt norðan við Fellabæ, er genginn vegslóði út að endurvarpsmastri á Hrafnafelli. Síðan er gengið norður fellið og niður af því að norðan. Til baka mætti ganga austan undir fellinu. Útivistarkort fæst víða.

## AL-24 Seyðisfjörður – gamli bærinn

1–2 klst. Gamli bærinn og þróun byggðar 1850–1940. Mjög gott sögukort og upplýsingar fást í Ferjuhúsi og í Skaftfelli. Leiðsögn í boði.

## AL-25 Seyðisfjörður – Fjarðarsel

2 klst. Hækkun 70 m. Gengið er frá Fjarðarseli. Lítt og skemmtileg leið, að hluta á göngustíg, m.a. um skógræktarsvæði og að tveim neðstu fossum Fjarðarar.

## AL-26 Dvergasteinn

½ klst. Lítt merkt leið niður að Dvergasteini, sérkennilegum steini í fjörunni neðan við bæinn Dvergastein norðan Seyðisfjarðar. Upplýsingaskilti.

Hafrahvammagljúfur lætur engan ósnortinn. Falleg merkt gönguleið er meðfram gljúfrinu og niður að Magnahelli. Það þarf fjórhjóladrifsbil til að keyra að gönguleiðinni en hægt er að sjá hluta gljúfursins frá Kárahjúkum og dugar venjulegur fólkubíll til að komast þangað.



# Gönguparadísin Austurland

Á east.is finnur þú upplýsingar um fjölda gönguleiða og viðburði tengda útivist á Austurlandi.

Austurland, ævintýri líkast.

 AUSTURLAND

# Austurland

## AL-27 Á slóðum Kjarvals

½–1 klst. Frá Hólahorni á Borgarfirði eystri er gengin auðveld hringleið um slóðir þar sem Jóhannes Kjarval málaði þekkt verk sín. Sjá má eftirgerð tveggja verka hans á leiðinni. Gott kort og upplýsingar í Kjarvalsstofu. Gott göngukort fæst víða.

## AL-28 Kúahjalli

2 klst. 3,5 km, hækkun 300 m. Farið frá minnisvarða um Kjarval ofan við Geitavík (65°32.56-13°49.60) í Borgarfirði eystri og genginn hluti gönguleiðar á Hrafnatind. Frábært útsýni yfir Borgarfjörð.

## AL-29 Urðarhólar

1 klst. 2 km. Auðveld stikuð leið (65°26.83-13°48.30) af Loðmundarfjarðarvegi í Afrétt innst í Borgarfirði eystri að Urðarhólum, fallegri, gamalli lípariturð. Um 10 km frá Bakkagerði. Fjölbreyttur gróður.

## AL-30 Smalakofi Kjarvals

1 klst. 900 m. Frá minnisvarða Kjarvals (65°32.56-13°49.60) er fyrst farið sömu leið og AL-28. Rústir af kofanum eru við rætur Kúahjalla. Gott útsýni yfir Borgarfjörð. Kort og upplýsingar í Kjarvalsstofu.

## AL-31 Geldingafjall

1½–2 klst. Hækkun 210 m. Þægileg stikuð leið frá áningarstað á Vatnsskarði (65°33.71-13°59.56). Ein-stakt útsýni yfir Njarðvík og Úthérað. Þetta er fyrsti hluti leiðarinnar í Stóruð – fyrsta brekka (60 m) nokkuð brött en síðan aflíðandi halli upp á fjallið. Göngukort fæst víða.

## AL-32 Búðarargil

1 klst. Gengið af aðalgötunni á Reyðarfirði upp með Búðará, nokkuð upp fyrir Stríðsárasafn. Að hluta um skóglendi. Tilkomumikið árgljúfur ofan til og foss. Útsýni yfir Reyðarfjörð.

## AL-33 Urðir – Páskahelli

1 klst. Þægileg ganga frá tjaldstæði utan byggðar í fólksvangi Neskaupstaðar. Fræðsluskilti víða á leiðinni. Farið um stiga niður í fjöru við Páskahelli.

## AL-34 Snjóflóðavarnargarður

1 klst. Þægileg hringganga eftir stíg frá tjaldstæðinu í Neskaupstað um skógræktina og að snjóflóðavarnargarðinum. Mjög gott útsýni yfir Norðfjörð.

## AL-35 Rafstöðin í Skjólgi

Stikuð leið af bilastæði á Kirkjubólshraut (vegi) við Skjólgisá, vestan við þéttbýlið á Fáskrúðsfirði. Enn sér fyrir stíflu og rörum og stöðvarhúsið er nokkuð heillegt en það er frá 1929. Göngukort.

## AL-36 Svartagil

2 klst. Gilið er innan við Breiðahjalla, sunnan Fáskrúðsfjarðar. Gangan hefst við snúningsplan beint á móti þorpinu. Gengnar eru gamlar fjárgötur upp að Breiðahjalla, inn með hlíðinni að Svartagili og yfir Króklæk á klöppum við lítinn foss ofan við gilið. Stuttur spölur ofan lækjar. Merkt er vestan með gilinu og niður með því að þjóðvegi. Aðgát skal höfð við gilið. Göngukort fæst víða.

## AL-37 Nýgræðingur

½ klst. Gengið um skógræktarreit Stöðfirðinga og að Svartafossi.

## AL-38 Torfnæs – Kapalhaus

1–1½ klst. 2,8 km. Hringur frá íþróttavelli Stöðfirðinga út ströndina á Kapalhaus (hófða). Sömu leið til baka eða með þjóðvegi. Í Bóndahöfn vex burnirót óvenju þétt. Fuglavarþ með ströndinni.

## AL-39 Sjónarhraun – Gjá

1 klst. 2,6 km, hækkun 120 m. Gengið frá sjónvarpsendi Stöðfirðinga 1,3 km út Landabrúnir og til baka. Gott útsýni yfir ströndina frá Löndum að Gvendarnesi.

## AL-40 Jórvíkurskarð

2 klst. 5 km, hækkun 300 m. Gengið milli Jórvíkur í Suðurdal í Breiðdal og Engihlíðar í Norðurdal, hæst í 426 m. Þægileg gönguleið og gott útsýni yfir dalina. Göngukort fæst víða.

## AL-41 Streitishvarf

1 klst. Gengið er frá fjarskiptamastri á Streitishvarfi. Mjög skemmtileg og létt ganga í báðar áttir frá Streitisvíta sunnan Breiðdalsvíkur. Fallegar vikur og gjár og undan ströndinni eru Breiðdalseyjar.

## AL-42 Breiðdalsvík

½ klst. Lagt af stað frá Hótel Bláfelli. Létt og þægileg ganga um Breiðdalsvík eftir merktum göngustígum. Gott útsýni af Hellum. Kort fæst á Hótel Bláfelli og N1 í Breiðdalsvík.

## AL-43 Disastaðahjalli

2 klst. Upphaf göngu er um 2 km austan Ásgarðs. Létt ganga frá merki við þjóðveg í Suðurdal í Breiðdal, út Disastaðahjalla og á Bungu (345 m). Gott útsýni. Sama leið til baka.

## AL-44 Búlandsnes

1½–2 klst. 5 km. Hringur frá Bóndavörðu á Djúpavogi út á nesið. Mikið fuglalíf, einkum við Breiðavog og Fýlsvog. Kort fæst m.a. á Hótel Framtíðinni.

# AUSTURLAND

**Stóruð – Borgarfirði eystri** er eitt stórfenglegasta náttúrufrýrbrigði á Austurlandi. Talið er að hinar stóru steinblokkir, sem einkenna hana, hafi fallið niður á ís úr Dyrfjöllum og ísinn síðan flutt þær fram dalinn og mótað þannig þessa undraveröld. Hið sérstæða landslag Stóruðar er stórbrotið svo að vægt sé til orða tekið. Sléttir grasbalar og hyldjúpar tjarnir innan um björg á hæð við fjölbýlishús. Yfir þessu ævintýrlega landslagi gnæfa svo Dyrfjöll sem eru tignarleg úr öllum áttum. Snjóþungt er í Stóruðinni og almennt ekki talið ráðlegt að fara þar um án leiðsagnar fyrr en um miðjan júlí.

**Valtýshellir** Hjálpleysa er dalur á mörkum Valla og Skriðdals. Leiðin liggur upp í dalinn og að litlum hellisskúta sem heitir Valtýshellir. Í hellisskútanum á „Valtýr á grænni treyju“ að hafa hafst við eftir að hann rændi og myrti sendimann Péturs sýslumanns á Ketilsstöðum á fyrri hluta 18. aldar. Gengið er frá þjóðvegi austan (utan) við Gilsá, farið hjá rústum

Hátúna en það var myndarbyli í árdaga

Íslandsbyggðar og sjást þar enn merki um hlaðna grjótgarda. Valtýshellir er lítill skúti innan við lítinn urðarrana skammt innan við og norður af Hjálpleysuvatni. Friðsæld ríkir í Hjálpleysudal og er gott að dvelja þar um stund.

## Strútsfoss í Strútsá

steypist fram af brúnum Villingadals sem gengur inn af Suðurdal. Fossinn er tvískiptur, neðri hluti hans er um 100 m hár og sá efri um 20 m. Neðan fossins fellur áin í djúpu gili, Strútsgili, og sameinast Fellsá litlu neðar. Áin og fossinn draga nafn sitt líklega af strýtulaga klettadrangi eða dröngum í giliinu. Þetta er ekki erfið ganga og hæfir flestum á sumrin og haustin en færðin getur orðið erfiðari á veturna og snemma á vorin vegna snjóa. Þess má geta að fossinn veit í norðvestur, er því oft í skugga og best að skoða hann síðla nætur um hásumar.



GÖNGUM  
UM  
ÍSLAND



Wapp  
Android



Wapp  
Apple

# FJÖLSKYLDAN Á FJALLIÐ

## Laugarfelli í Fljótsdal (UÍA)

Gönguleið er upp á Laugarfellið og er hún um sex til sjö km stíkaður hringur sem liggur þvert á fellinu. Þetta er þægileg gönguleið og þegar skyggni er gott er glæsilegt útsýni af fellinu yfir jökulinn, Herðubreið og Snæfell sem er mjög fallegt þaðan. Gangan hefst austan megin við brúna yfir Laugarána. Er gengið að Slæðufossi og þaðan er gengið upp á Laugarfellið. Gengið er niður af því sunnan megin og liggur leiðin að yfirlitsmynd sem Landsvirkjun lét gera en þetta er panoramynd með nöfnum staða sem sjást frá henni. Þaðan er gengið að Vindrefnum sem er skúlptúr, svipaður og Vindhreindýrið sem er hjá afleggjaranum að Laugarfelli. Þaðan er gengið aftur að Slæðufossi en farið er fyrir neðan Laugarfelli.

## Lolli í Norðfirði (UÍA)

Frá Þjóðvegnum við Skuggahlíð er ekið út malarveg í suðurhlíð Norðfjarðar að heimreiðinni að bænum Grænanesi. Þar er ágætt að leggja bíl. Haldið er af stað upp brekkurnar og er bergstandurinn Lolli nær beint fyrir ofan Grænanes. Leiðin upp brekkurnar er auðveld yfirferðar og stefnan tekin á tindinn sem blasir við. Gönguleið er til Hellisfjarðar innan við Lolla í Lollaskarði. Einnig er þægileg og skemmtileg gönguferð að ganga út fjallgarðinn út á Hellisfjarðarmúla og útsýni á leiðinni er ægifagurt.

GÖNGUM  
UM  
ÍSLAND

## Sambandsaðili UMFÍ á Austurlandi er:

Ungmenna- og íþróttasamband Austurlands.

### Ungmenna- og íþróttasamband Austurlands (UÍA) var stofnað á Eiðum árið 1948 sem ungmennasamband fyrir Austurland. Sambandssvæði UÍA nær frá Vopnafirði og niður að Djúpavogi.



### Aðildarfélag UÍA eru:

Íþróttafélagið Huginn (Seyðisfirði)  
Íþróttafélagið Höttur (Egilsstöðum)  
Íþróttafélagið Þróttur (Norðfirði)  
Knattspyrnufélagið Spyrnir (Fljótsdalshéraði)  
Samvirkjafélag Eiðabíngjár (Fljótsdalshéraði)  
Skíðafélagið í Stafdal (á milli Fljótsdalshéraðs og Seyðisfjarðar)  
Ungmennafélag Borgarfjarðar (Borgarfirði eystri)  
Ungmennafélagið Austri (Eskifirði)  
Ungmennafélagið Einherji (Vopnafirði)  
Ungmennafélagið Hrafnkell Freysgoði (Breiðdal)  
Ungmennafélagið Leiknir (Fáskrúðsfirði)



Ungmennafélagið Neisti (Djúpavogi)  
Ungmennafélagið Súlan (Stöðvarfirði)  
Ungmennafélagið Valur (Reyðarfirði)  
Ungmennafélagið Þristur (Fljótsdal, Völlum og Skriðdal)

## TAKK FYRIR STUÐNINGINN







UMFÍ



## UNGLINGALANDSMÓT UMFÍ

Unglingalandsmót UMFÍ hafa verið haldin frá árinu 1992. Mótin hafa undanfarna tæpa þrjá áratugi vaxið og dafnað og jafnframt sannað gildi sitt sem glæsilegar fjölskyldu- og íþróttahátíðir þar sem saman koma þúsundir barna og ungmenna ásamt fjölskyldum sínum og taka þátt í fjölbreyttri dagskrá.

Unglingalandsmót UMFÍ er vímuefnalaus fjölskylduhátíð þar sem börn og unglingar á aldrinum 11–18 ára reyna með sér í fjölmörgum íþróttagreinum. Samhliða er boðið upp á fjölbreytta afþreyingu, leiki og skemmtun fyrir alla fjölskylduna. Unglingalandsmót UMFÍ verður haldið á Selfossi um verslunarmannahelgina 2022.

## UNGT FÓLK OG LÝÐRÆÐI

UMFÍ og Ungmennaráð UMFÍ hafa staðið fyrir ráðstefnunni Ungt fólk og lýðræði árlega frá árinu 2009. Á ráðstefnunum er lögð áhersla á að efla lýðræðislega þátttöku ungs fólks í leik og starfi. Einnig að einstaklingar geti styrkt sjálfsmynd sína og tekið upplýstar ákvarðanir um eigið líf og lífsstíl. Ráðstefnan hefur fest sig í sessi á meðal mikilvægustu viðburða fyrir ungt fólk á Íslandi. Aðalstyrktaraðili ráðstefunnar er Erasmus+.



Ráðstefnan Ungt fólk og lýðræði er fyrir ungt fólk á aldrinum 16–25 ára og verður næst haldin á Laugarvatni dagana 9.–11. september 2022. Nánari upplýsingar um Ungt fólk og lýðræði eru á [www.umfi.is](http://www.umfi.is).

# Suðausturland

## SA-1 Ósland

½ klst. Gengið er frá minnisvarðanum í Óslandi utan við Höfn umhverfis Óslandstjörn. Friðlýst svæði. Fjöl-breytt fuglalíf. Upplýsingaskilti er á Óslandshæð. Afar viðsýnt, meðal annars yfir innsiglinguna um Horna-fjarðarós.

## SA-2 Ströndin hjá Höfn

½ klst. Létt ganga eftir malbikuðum stíg eða grasi frá golfskála í átt að hótelinu. Halda má áfram út í Ósland.

## SA-3 Ægissíða – Höfn

1 klst. Létt ganga eftir greinilegum malarbornum stíg frá tjaldstaðinu á Höfn með ströndinni að rústum ver-búða og hring umhverfis nesið. Fjölbreytt fuglalíf.

## SA-4 Hvannagil

1 klst. Gengið er frá Jökulsá í Lóni – sumarbústaðalandi austan ár. Austan við brúna á Jökulsá er ekið 5 km eftir malarvegi sem liggur um sumarbústaðaland Stafafells-fjalla, uns komið er að fallegu, ljósu líparítgili. Létt ganga er inn í og um gilið.

## SA-5 Mígandafoss

½ klst. Gengið er af þjóðvegi við vegamót til Hafnar. Ekið er eftir malarvegi sem byrjar við Lónsafleggjara og er ekið að fossinum. Ganga má upp fyrir fossinn

og einnig má ganga bak við hann en gæta þarf varúðar. Þetta er upphaf gönguleiðar um Bergárdal.

## SA-6 Meðalfell

½ klst. Hækkun 100 m. Gangan hefst vestan Meðal-fells sem er stakt, snoturt fell í mynni Laxárdals, skammt frá þéttbylinu í Nesjum, en þaðan er ekið að fjallinu. Gengið er á fellinu norðanvert. Fagurt útsýni er þaðan yfir Hornafjörð. Bærinn Meðalfell er landnámsjörð.

## SA-7 Steinboginn í Grjótárgljúfri

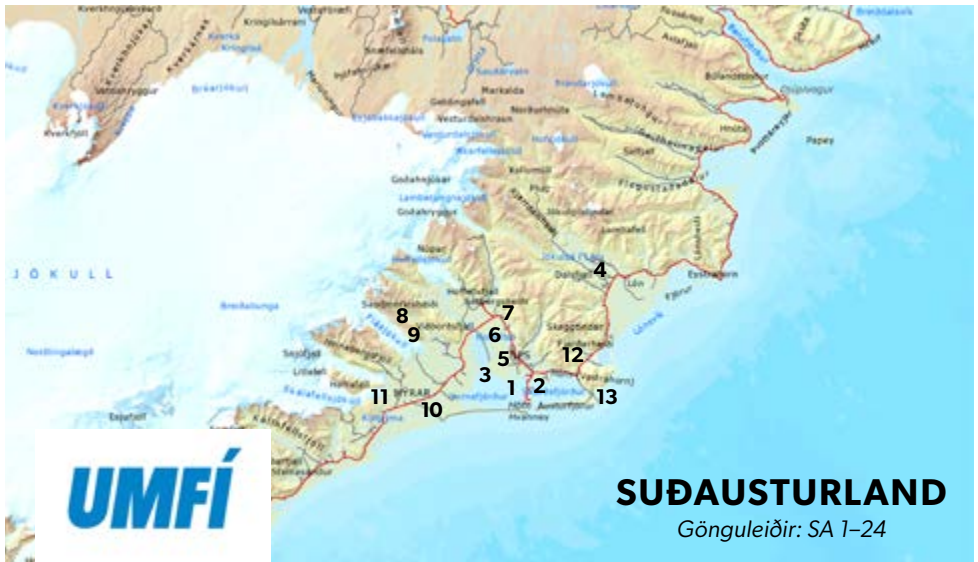
½ klst. 1 km. Auðveld ganga frá Möttuhraunum, við afleggjara að Setbergi.

## SA-8 Haukafell

1½–2 klst. Hækkun 150 m. Þarna er útivistarsvæði Skógræktarfélags Austur-Skaftafellssýslu, milli Fláa-jökuls og Viðborðsfjalls. Afleggjari frá þjóðvegi 1 (7 km) er skammt sunnan Viðborðssels. Gengið er af tjal-d-svæðinu upp hliðina vestanverða, austur yfir heiðina að Hálsdalsá og niður með henni. Fallegir fossar. Fallegt útsýni er yfir Fláajökul, Kolgrafardal og Mýrar.

## SA-9 Fláajökull

1½–2 klst. Ekið er inn malarveg skammt austan Hólms. Gengið er meðfram lóninu að Fláfjalli og inn að austur-sporði Fláajökuls. Göngukort fæst hjá Vatnajökuls-þjóðgarði. Stikuð leið.



### SA-10 Eskey

½ klst. Hækkun 30 m. Gengið er af bílastæði upp á Eskey, stóra klettaborg, sem er við þjóðveg 1 vestan við Hólmsá á Mýrum. Gott útsýni yfir Mýrar og til jökla.

### SA-11 Nípur

1 klst. Gengið er frá varnargarði vestan Kolgrímu eftir léttri leið á sléttlendi, um mosavaxin hraun, mýri og vallendi. Fjölbreytt gróðurfar og fuglalíf.

### SA-12 Almanskard

Langd göngu er 1,1 km og hækkun 142 m eða 16% halli. Hægt er að ganga niður Skarðsdal, hinum megin við skarðið. Þannig er hægt að bæta 1,2 km við og hækku- un á þeim hluta er 82 m. Upplýsingaskilti er við göngu- leiðina. Útsýnið af Almanskardi er óviðjafnanlegt.

### SA-13 Papós – Horn

4 klst. Engin hækkun. Gangan hefst frá Papósi eða Horni. Leiðin liggur um grýtta urð og lausar skriður á köflum en ætti að vera flestum fær. Á leiðinni er mikið um menningarminjar. Fjölbreytt fugla- og dýralíf.

### SA-14 Landkynningarferðir með Þórbergi

1 klst. Velja má um tvær ratleiksgönguleiðir frá minnsmerki um Halabréður sem stendur við áningarstað ofan þjóðveggar við Hala í Suðursveit. Á leiðunum

eru góð upplýsingaskilti með tilvitnunum í Þórberg Þórðarson og Steinþór, bróður hans.

### SA-15 Kvíarmýrarkambur

½ klst. Gengið er af áningarstað við Kvía. Skemmtileg, óstikuð gönguleið eftir greinilegum stíg af áningarstaðnum upp með Kvía, um 5 km vestan við bæinn Kvísker. Sérkennilegir nýir og gamlir jökluðningar. Vel sést til Kvíarjökuls.

### SA-16 Skaftafellsjökull

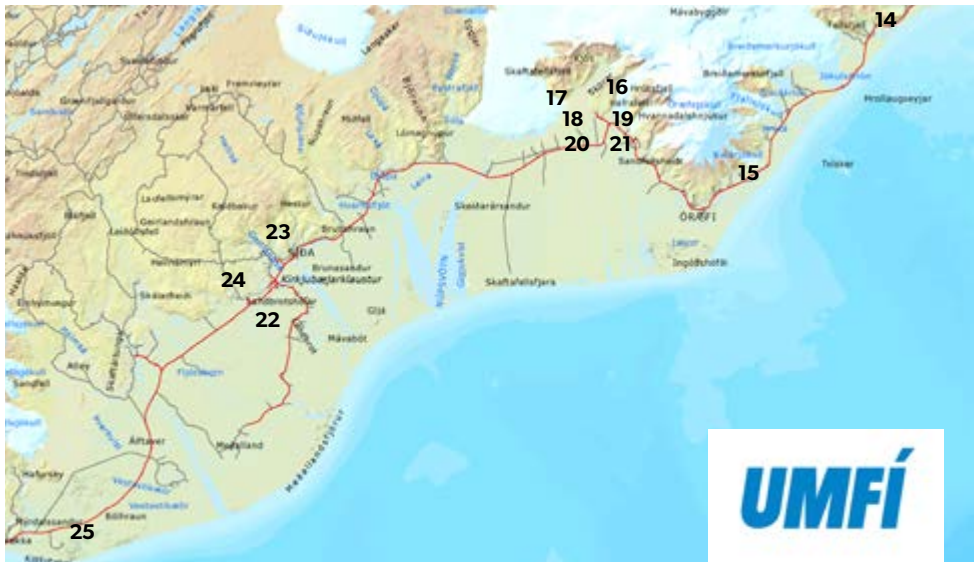
1–1½ klst. Malbikaður og malarborinn 1,9 km stígur liggur frá tjaldsvæði í Skaftafelli að útsýnisstað við jökulsporðinn. Göngukort fæst í Skaftafellsstofu.

### SA-17 Lambhagi

½ klst. Gengið er af tjaldsvæði (64°00,99-16°57,96) í Skaftafelli. Í lok síðari heimsstyrjaldar voru gróðursett grenitré í Lambhaga sem nú eru meðal hæstu trjáa sinnar tegundar héraendis. Göngukort fæst í Skaftafellsstofu.

### SA-18 Svartifoss

1½ klst. Gengið er frá Skaftafellsstofu eftir góðum göngustíg. Eftirtektarverðir eru óvenjureglulegir bergstuðlar sem mynda einstaka umgjörð um fossinn. Göngukort fæst í Skaftafellsstofu.



# Suðausturland

## SA-19 Hundafoss

1 klst. Gengið er frá Skaftafellsstofu. Fleiri fagrir fossar eru í giljunum svo sem Heygötufoss, Þjófafoss og Magnúsarfoss. Göngukort fæst í Skaftafellsstofu.

## SA-20 Sel

1½ klst. Gengið er frá Skaftafellsstofu að Selinu, einum Skaftafellsbæja, frá öðrum áratug 20. aldar. Þar er fjósbaðstofa sem var þekkt byggingarlag fyrrum en örfáar slíkar hafa varðveist. Selíð fór í eyði 1946 og er nú í vörslu Þjóðminjasafns Íslands. Göngukort fæst í Skaftafellsstofu.

## SA-21 Sjónersker

1½–2 klst. Gengið er frá Skaftafellsstofu að útsýniskífu á Sjónerskeri en þaðan sést vel til Austur- og Vesturheiðar, tignarlegra fjalla, og yfir viðáttumikla sanda. Göngukort fæst í Skaftafellsstofu.

## SA-22 Hæðargarðsleið í Landbroti

2 klst. Létt gönguleið um Landbrotshóla, að hluta til eftir gamalli þjóðleið. Bæklingur í upplýsingamiðstöð á Kirkjubæjarklaustri.

## SA-23 Ástarbrautin

1½ klst. Frá þéttbýlinu á Kirkjubæjarklaustri er gengið upp á fjallið við Systrafoss og er leiðin þar upp nokkuð brött. Þaðan er síðan gengið norður yfir heiðina og niður Bjarnarklif og að Kirkjugólfi. Mjög gott útsýni. Bæklingur í upplýsingamiðstöð á Kirkjubæjarklaustri.

## SA-24 Systrastapi

1–1½ klst. 4 km. Gengið er frá þéttbýlinu á Kirkjubæjarklaustri, að hluta til eftir vegi. Bæklingur í upplýsingamiðstöð á Kirkjubæjarklaustri.

## TAKK FYRIR STUÐNINGINN



ÖLFUS



Bejarlind 4 - Sími: 510 7900 - www.fastind.is



## Sambandsaðili UMFÍ á Suðausturlandi er:

Ungmennasambandið Úlfjótur.

### Ungmennasambandið Úlfjótur

(USÚ) var stofnað árið 1932. Sambands-  
svæðið er Sveitarfélagið Hornafjörður  
og nær yfir alla Austur-Skaftafellssýslu,  
frá Skeiðarársandi í vestri að Lónsheiði  
í austri.



### Aðildarfélög USÚ eru:

Akstursíþróttafélag Austur-Skaftafellssýslu  
Golfklúbbur Hornafjarðar  
Hestamannafélagið Hornfirðingur  
Skotfélag Austur-Skaftafellssýslu  
Ungmennafélag Örnefa  
Ungmennafélagið Hvöt (Lóni)  
Ungmennafélagið Máni (Nesjum)  
Ungmennafélagið Sindri (Höfn)

Ungmennafélagið Valur (Mýrum)

Ungmennafélagið Vísir (Suðursveit)



# Suðurland

## SL-1 Selfoss – Hellisskógur

½–1 klst. Gengið er um Hellisskóg. Fjölbreyttar gönguleiðir eru í Hellisskógi sem er á austurbakka Ölfusár, um 1 km frá þjóðvegi 1.

## SL-2 Reykholt í Biskupstungum

½–1 klst. Gengið er af Skólaveginum, eftir malarvegi, upp á holtið sem er á bak við íþróttahúsið í Reykholti. Þaðan er fallett útsýni yfir Tungufljót.

## SL-3 Grafningur

Á Hengillsvæðinu má finna margar skemmtilegar leiðir, langar og stuttar. Gönguleiðabæklingur fæst á upplýsingarmiðstöðvum. Kort má finna inni á [www.sveitir.is](http://www.sveitir.is) > Upplýsingar > Gönguleiðir.

## SL-4 Þingvellir

Í þjóðgarðinum eru fjölmargar leiðir við allra hæfi. Kort fæst m.a. í þjónustumiðstöðinni á Þingvöllum. Skipulagðar eru gönguferðir með leiðsögn í boði. Vefsja, sem sýnir gönguleiðir og veitir aðrar upplýsingar, má finna undir „Þjónusta“ á [www.thingvellir.is](http://www.thingvellir.is).

## SL-5 Þrastaskógur

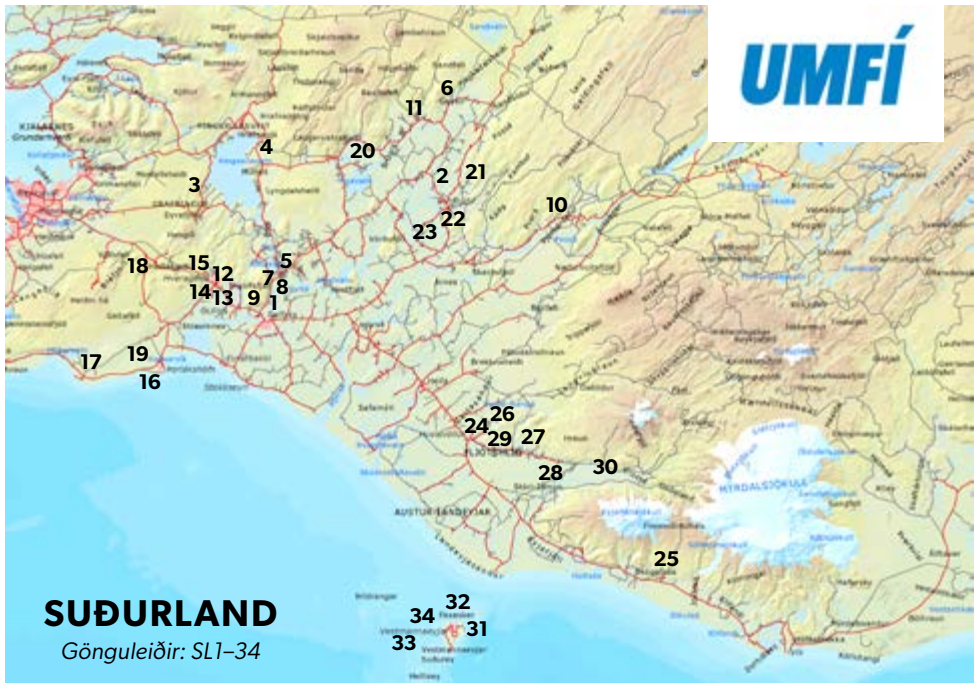
Merktar leiðir eru í skóginum, aðgengilegir stígar og vegalengdir við allra hæfi. Umhverfið er einstaklega fallegt og dýralíf fjölbreytt í nágrenni við Sogið. Kort af svæðinu er við bílastæði. Þrastaskógur er í eigu UMFÍ. Kort má finna inn á [www.sveitir.is](http://www.sveitir.is) > Upplýsingar > Gönguleiðir.

## SL-6 Haukadalur

½–1 klst. Göngur hefjast á bílastæði í Haukadals-skógi. Í Haukadalsskógi eru margar merktar leiðir og upplýsingaskilti um plöntur o.fl. Kort er á bílastæði í Haukadal og á upplýsingamiðstöðvum. Blá leið (1) 800 m, græn leið (2) 1 km, rauð leið 2,5 km. Göngu-stígar fyrir fatlaða. Kort má finna inni á [www.sveitir.is](http://www.sveitir.is) > Upplýsingar > Gönguleiðir.

## SL-7 Alviðra, austan Ingólfsfjalls

Stikaðar 1–2 klst. leiðir. Þar sem göngur hefjast í Alviðra eru upplýsingaskilti um viðkomandi leiðir. Umhverfið er einstaklega fallegt og dýralíf fjölbreytt í nágrenni við Sogið. Kort má finna inni á [www.sveitir.is](http://www.sveitir.is) > Upplýsingar > Gönguleiðir.



UNGMENNAFÉLAG ÍSLANDS  
HÉRAÐSSAMBANDIÐ SKARPHÉDINN  
SVEITARFÉLAGIÐ ÁRBORG

UMFÍ

FJÖLSKYLDUHÁTÍÐ MEÐ FJÖLBREYTTUM ÍPRÓTTAGREINUM  
FYRIR 11-18 ÁRA. TÓNLEIKAR OG SKEMMTUN Á KVÖLDIN.

# UNGLINGA LANDSMÓT UMFÍ

SELFOSS  
29.-31. JÚLÍ

ALLT UM  
MÓTIÐ Á  
ULM.IS



# Suðurland

## SL-8 Öndverðarnes – niður með Soginu

Stikaðar 1–2 klst. leiðir eru í Öndverðarnesi. Bílastæði er rétt austan við brúna yfir Sogið, gegnt innkeyslunni að Prastalundi. Upplýsingaskilti eru við upphaf göngu og eins þar sem leiðir greinast. Umhverfið er einstaklega fallegt og dýralíf fjölbreytt í nágrenni við Sogið. Kort má finna inni á [www.sveitir.is](http://www.sveitir.is).

## SL-9 Ingólfsfjall

2 klst. Gengið er frá Alviðru en þaðan er merkt göngu-leið á fjallið. Leiðin er nokkuð brött. Við upphaf göngu-leiðar í Alviðru er upplýsingaskilti um leiðina á fjallið. Alviðra stendur undir Ingólfsfjalli við Sog, gegnt Prastalundi. Kort má finna inni á [www.sveitir.is](http://www.sveitir.is).

## SL-10 Þjórsárdalur

Frá tjaldsvæðinu í Sandártungu eru merktar nokkrar léttar leiðir. Rauð leið; frá tjaldsvæði að Selfit, um 5 km. Gul leið; frá tjaldsvæði um Lambhöfða, um 1 km. Græn leið; Selfit og nágrenni, um 1,5 km. Auk þess eru ótal skógarstígar. Göngustígar fyrir fatlaða. Yfirlitskort er á tjaldsvæðinu.

## SL-11 Úthlíð – Kóngsvegur – Andalækur

Gengið er í austur frá sundlauginni í Úthlíð, niður eftir Kóngsveginum. Við fyrstu „vegamót“ er hægt að stefna eftir kindastígum til norðurs og ganga upp að Miðfelli. Annars er Kóngsveginum fylgt niður að Andalæk og er þá komið á Þjóðveginn.



## Heilsuhringurinn í Hveragerði

Æfingastöðvar eru við göngustíg í hlíðum Reykja-fjalls. Heilsuhringurinn er 2,6 km eða 4 km löng gönguleið með æfingastöðvum við stíginn. Upphaf og lok göngustígsins eru við sundlauginna í Lauga-

skarði. Við stíginn eru fræðsluskilti með æfingum sem reyna á mismunandi vöðvahópa, bæði vöðvapól og vöðvastyrk.

Kort af Heilsuhringnum: [www.hveragerdi.is](http://www.hveragerdi.is).





**Þakgil** er um 15 km frá Þjóðvegnum austan Víkur í Mýrdal, á Höfðabrekkuafretti, milli Mýrdalsjökuls og Mýrdalssands. Eins og nafn gilsins bendir til er þar mikil veðursæld og stórbrotin náttúra.

Til að komast inn í Þakgil er beygt út af Þjóðvegnum inn í land þegar búið er að aka í um 5 mínútur austur frá Vík og komið er yfir Kerlingardalsá og að bænum Höfðabrekku. Ekið er sem leið liggur inn á Höfðabrekkuheiðar eftir vegi sem var Þjóðvegur fram til ársins 1955. Ekið er eftir honum þar til komið er að skilti sem bendir inn í Þakgil. Vegurinn inn í Þakgil er fær flestum bílum. Vegurinn er engu að síður misgóður og því ekki huggulegt að aka hann á litlum bíl sem liggur lágt.

Margt er að sjá á leiðinni inn í Þakgil. Þar er meðal annars Stórhellir sunnan við Lambaskörð, um 6 km frá Þjóðvegnum. Þar voru haldnir dansleikir í gamla daga. Byggð var brú yfir Illagil 1931–1933 en hún var aflögð árið 2002 og ræsi sett í staðinn.

Bændur í Mýrdal hafa rekið fé sitt á afréttinum í margar aldir og eru djúpar kindagötur víða á afréttinum sem nýstast að hluta til sem göngustígar. Í Miðfellselli í Þakgili hafa smalar rist fangamörk sín og ártól á hellisveggina. Hellirinn var notaður sem gangnamannakofi til ársins 1918. Þá eftir kötlugosið var flutt í Brík, skúta fremst

í Þakgili, og verið þar eitt haust. Síðan var hlaðinn kofi í Ausubólshólum vestan við Þakgil. Kofinn var notaður í um 50 ár. Við töftina eru þrjár afraunasteinar sem nefndir eru Amlóði, Hálfsterkur og Fullsterkur. Núverandi gangnamannakofi er gamalt skólahús flutt frá Deildará í Mýrdal.

Á leiðinni í Þakgil má jafnframt sjá rústir víkingaþorps. Þær eru fátt meira en grindur húsa. Þetta er leikmynd ævintýramyndarinnar Þjólfskviðu sem tekin var upp árið 2004 og léku aðalhlutverkin þeir Stellan Skarsgård og Gerard Butler. Myndin fjallaði um tröll og forynjur í kringum árið 800 í Danmörku en ekki Höfðabrekkuafreitt.

Frá Þakgili liggja margar fallegar gönguleiðir við allra hæfi. Tjaldsvæði, snyrting og sturta eru á staðnum. Matsalurinn er náttúrulegur hellir og í honum eru borð og bekkir og bæði kamína og grill. Tjaldsvæðið er tilvalið hvort sem er fyrir einstaklinga eða hópa.

Frá Þakgili eru fjölbreyttar gönguleiðir, allt frá 1 km göngu að fallegum fossi, upp í 17 km hringleið þar sem mikilfenglegt útsýni fæst yfir Kötlujökul. Göngukort fást í Kötlusetri í Vík en einnig eru leiðarlýsingar á [www.kotlusetur.is](http://www.kotlusetur.is).

# Suðurland

## **SL-12 Hveragerði – Skáldaleiðin**

1–2 klst. Gengið er milli sögulegra staða í Hveragerði, m.a. um götunarnar sem mynduðu „listamannahverfið“. Kort og nánari upplýsingar fást í Upplýsingamiðstöð Suðurlands í Hveragerði. Kort má jafnframt nálgast á [www.hveragerdi.is](http://www.hveragerdi.is).

## **SL-13 Hveragerði – Hveraleiðin**

1–2 klst. Gengið frá hverasvæðinu í miðbæ Hveragerðis (Hveramörk) um helstu hverasvæðin í bænum og nágrenni. Kort og nánari upplýsingar fást í Upplýsingamiðstöð Suðurlands í Hveragerði. Kort má jafnframt nálgast á [www.hveragerdi.is](http://www.hveragerdi.is).

## **SL-14 Hveragerði – Hamarinn**

2 klst. Merkt leið. Gangan hefst í Hveragerði. Gott útsýni er yfir Hveragerði og Suðurlandsundirlendið.

## **SL-15 Reykjadalur – Grensdalur**

1½–2 klst. Gönguferð um Reykjadal og Grensdal. Gönguleiðin er vel merkt að heitum læk. Efst í Ölfusdal, fyrir ofan Hveragerði, eru bílastæði. Volgar laugar og litrík hverasvæði gera landsvæðið einstakt. Sundföt eru nauðsynleg með í för en heiti lækurinn er helsta aðdráttaraflið í dalnum. Kort og upplýsingar fást í Upplýsingamiðstöð Suðurlands í Hveragerði.

## **SL-16 Þorlákshöfn**

½ klst. Gengið um hverfisverndarsvæðið í Þorlákshöfn þar sem sjá má minjar gamalla verbúða. Við uppahaf göngunnar er upplýsingaskilti með mynd af svæðinu. Upplýsingar í Upplýsingamiðstöðinni á staðnum. Leiðin er ekki stíkuð.

## **SL-17 Arnarker við Hlíðarendafjall**

Við veginn út í Selvog er upplýsingaskilti merkt Arnarker. Þar er stíkuð ca. 20 mín. gönguleið að hellinum Arnarkeri. Upplýsingar fást í Upplýsingamiðstöðinni í Þorlákshöfn.

## **SL-18 Eldborgir austan Meitla**

Farið er af Þrengslavegi við suðurenda Meitla. Þaðan er hægt að velja ½–2 klst. göngu um vegarslóða sem nær að Eldborgum. Gönguleiðakort fæst í Upplýsingamiðstöðinni í Þorlákshöfn. Leiðin er ekki stíkuð en slóði er sjáanlegur.

## **SL-19 Kampurinn**

Frá golfvellið í Þorlákshöfn liggur slóði þar sem gengið er með Kampinum. Hægt er að ganga inn í landið og niðri í fjörunni. Fjölskylduvæn ganga í ½–2 klst. Upplýsingar fást í Upplýsingamiðstöðinni í Þorlákshöfn. Leiðin er ekki stíkuð en slóði er sjáanlegur.

## **SL-20 Laugarvatn**

Finna má 5–6 áhugaverðar gönguleiðir við Laugarvatn. Þær eru ýmist niðri við vatnið, í birkiskóginum eða uppi á fjalli. Kort má finna inni á [www.sveitir.is](http://www.sveitir.is).

## **SL-21 Miðfell**

1–2 klst. Leiðin hefst á bílastæði austan við fellid og þegar upp er komið deilist leiðin, önnur liggur í kringum vatnið en hin liggur upp á hæsta punkt. Miðfell er 253 m á hæð. Fremur auðveld leið, ekki brött en nokkuð á fótinn. Kort má finna inni á [www.sveitir.is](http://www.sveitir.is).

## **SL-22 Högnastaðaás á Flúðum**

Létt útsýnisganga, 1–2 klst. Tvær leiðir eru í boði og byrja báðar út frá Högnastíg á Flúðum. Önnur leiðin er að ganga Kónsveginn sem liggur til norðurs undir ásnum en hin liggur eftir vegslóða upp á ásinn. Kort má finna inni á [www.sveitir.is](http://www.sveitir.is).

## **SL-23 Langholtsfjall**

Gengið af tjaldsvæðinu á Álfaskeiði um Hellisskarð. Létt, um 1 klst. ganga, hækkan um 150 m. Frábært útsýni. Leiðsögn í boði. Leiðin er ekki stíkuð en slóði er sjáanlegur.

## **SL-24 Hvolfsfjall**

Göngustigur liggur upp á Hvolfsfjall. Lagt er af stað frá Stórolfshvolskirkju. Velja má um mislangar og erfiðar leiðir.

## **SL-25 Skógafoss – Skógaá**

Göngustigur liggur upp með Skógafossi að austan og síðan áfram merkt gönguleið upp með Skógaá þar sem margir fallegir fossar eru. Í Skógum er uppahaf gönguleiðar yfir Fimmvörðuháls sem endar í Básam í Þórsmörk.

## **SL-26 Krappi**

Krappi er hrauntinga á milli Fiskár og Eystri-Rangár. Þar er gamall skógarreitir sem gaman er að ganga í.

# SUÐURLAND

**Ármannsfell** er þekkt fell enda áberandi frá þingstaðnum á Þingvöllum og fólk hefur því virt það fyrir sér frá stofnun Alþingis árið 930 eða jafnvel fyrr. Þjóðsagan segir að Ármann þurs hafi búið í Ármannsfelli og skipulagt glímur á Hofmannafliot undir Meyjarsæti austan við fellid. Gangan er ekki mjög erfið, mest er gengið á smágrýttum melum en ofarlega er aðeins grýttara. Útsýnið er dásamlegt í allar áttir, bæði inn til landsins og yfir Þingvelli og Þingvallavatn. Þingvallasigdældin sést mjög vel ofan af Ármannsfelli.

**Hjörleifshöfði** 1–2 klst. Bílum er lagt á bílastæði vestan við höfðann. Þaðan liggur stígur, upp nokkurn bratta í fyrstu en eftir það er leiðin aflíðandi og þægileg. Efst á höfðanum er haugur landnámsmannsins Hjörleifs Hróðmarssonar, að sagt er. Þar er einnig grafreitur sem Markús Loftsson, bóndi í Hjörleifshöfða og fræðimaður, lét gera og hvílir hann þar ásamt nokkrum nánnum skyldmönnum sínum. Þarna er enn fremur mikil varða sem danskir landmælingamenn hlóðu upp úr aldamótunum 1900 og sést víða að. Síðan liggur leiðin niður á við og er þá komið að tóftum síðasta bæjar í Hjörleifshöfða þar sem búið var til ársins 1936. Stígurinn liggur að lokum niður af höfðanum og þaðan er stuttur spölur aftur að bílastæðinu.

## Búrfell í Grímsnesi

Margir koma reglulega í Grímsnes og njóta þess að dvelja í einhverjum af þeim sumarhúsum sem þar eru. Búrfell er sjáanlegt frá flestum þessara sumarhúsa enda nær það 536 metra hæð og því afar sýnilegt á svæðinu. Fallett útsýni er ofan af tindinum og ekki spillir stöðuvatnið efst í gígnum og nykurinn sem þar býr þegar hann er ekki í Kerinu eins og þjóðsagan segir. Gangan er ekki mjög erfið, því að hækkun er jöfn og brekkur á leiðinni ekki mjög brattar.

**Landbrotshólar** eru víðáttumesta gervígígasvæði á Íslandi, um 50 km<sup>2</sup> að flatarmáli. Hólarnir eru óteljandi, fjölbreytilegir að stærð, lögun og útliti. Flestir þeirra eru gíglaga en aðrir keilulaga. Hæstur hólanna er Digriklettur í landi Hátúna, 20 m hár. Gervígígar myndast þegar hraun rennur yfir ár, stöðuvötn eða vatnsrík settög. Þegar heitt hraunið rennur yfir vatnsósa undirlag verða miklar gufusprengingar í hraunrásinni. Við það þeytist gjóska upp í loftið og miklir hólar hlaðast upp sem nefnast gervígígar. Gervígígar eru þekktir á votlendissvæðum víðar um landið. Talið er að Landbrotshólar hafi myndast í hrauni sem rann úr Eldgjá á árunum 934–938. Gangan er við flestra hæfi.

Ítarlegri upplýsingar  
má finna á [wapp.is](http://wapp.is)  
**Wapp**

GÖNGUM  
UM  
ÍSLAND



Wapp  
Android



Wapp  
Apple

# Suðurland

## SL-27 Tunguskógur

Í Tungu- og Tumastaðaskógi í Fljótshlíð eru margar mismanglar gönguleiðir. Kort af stígum og slóðum er á þremur stöðum neðan skógarins.

## SL-28 Stóra-Dímon

Létt gönguleið er upp á fjallið að sunnanverðu og er lagt upp frá upplýsingaskilti. Slóðin upp sést greinilega og niðurlleiðin er að eigin vali eftir vindátt og sólarstefnu.

## SL-29 Flókastaðagil

1–2 klst. Lagt er upp frá Breiðabólstað. Þetta er létt og skemmtileg ganga upp með gílinu.

## SL-30 Mögugil

Mögugil er í sunnanverðu Þórólfsfelli. Neðarlega í gílinu er sérstæður hellir og ofar í gílinu eru mjög skemmtilegar bergmyndanir.

## SL-31 Eldfell

½–1 klst. Létt leið frá Upplýsingamiðstöð Vestmannaeyja. Eldfell er yngsta fjall á Íslandi, frá 1973. Frábært útsýni yfir Vestmannaeyjar. Gott göngukort fæst víða.

## SL-32 Dalfjall

2 klst. Gengið frá Friðarhöfn með fjöllunum inn í Herjólfssdal og upp afmarkaðan stíg úr botni dalsins. Gott útsýni er yfir Heimaey og til meginlandsins.

## SL-33 Stórhöfði

½ klst. 0,5 km. Genginn er hringur um höfðann en þar er mikið fuglalíf, m.a. talin stærsta lundabyggð í heimi. Stórhöfði er syðsti oddi Heimaeyjar og þaðan er gott útsýni til úteyja. Gott göngukort fæst víða.

## SL-34 Ofanleitishamar

1½ klst. Auðveld ganga frá Kaplagjótunni í Herjólfssdal og suður með fram Hamrinum. Endar í Klaufinni, sandfjöru við Stórhöfða. Lengja má gönguna með því að taka Stórhöfðahringinn.

## SL-35 Vík – Menningarhringurinn

1–1,5 klst. Ný gönguleið sem þræðir helstu sögustaði og náttúruperlur Víkur. Á leiðinni eru 15 fræðsluskilti með þjóðsögum og brotum úr sögu þorpsins. Leiðin hefst í Víkurfjöru, sunnan við verslunarkjarnann Ice-  
wear-magasín. Á hverju skilti má skanna QR-kóða með snjallsímanum til að fá upp kort af leiðinni.

## SL-36 Vík – Reynisfjall

1–3 klst. Leiðin hefst við Víkurbraut 5 í Vík (Súpufélagið og Icelandic Lava Show). Gamall malarvegur liggur upp fjallið. Uppi á brún er mikið útsýni og fuglalíf og láta sumir sér nægja að ljúka göngunni þar. Áhugasamir geta gengið veginn áfram upp á Hraunhól og fram á suðurenda fjallsins, en þaðan er fallett útsýni ofan á Reynisdranga og Reynisfjöru og til Dyrhólaeyjar og vítt um Mýrdalinn, allt vestur til Eyjafalla og Vestmannaeyja. Til baka er brúninni að austan fylgt þar til farið er niður á sama stað og komið var upp. Þetta er falleg hringleið og u.þ.b. 6 km í heild.

## SL-37 Vík – Hatta

3–4 klst. Gengið frá Víkurkirkju upp grasbrekku sem kallast Bratthól. Þegar komið er upp á brún Víkurheiðar ofan við Bratthól er stefnan tekin til norðurs á tind Höttu sem er fallett og áberandi kennileiti í Mýrdal. Þaðan er mikilfenglegt útsýni út til sjávar og inn til jökla.

## SL-38 Vík – Grafargil

1–2 klst. / 2–3 klst. Gengið er frá Víkurkirkju, sama upphaf og við göngu á Höttu, en við Bratthól er farið til vinstri og hlíðinni undir Hrafnatindum fylgt upp á Bæjarhrygg og eftir honum vestur að Grafargili. Þaðan er hægt að fylgja gömlum malarvegi ofan í þorpið aftur (1–2 klst.) eða fara til hægri og fylgja merktri slóð meðfram Grafargili inn fyrir Grafarhól, en þar er hægt að stikla yfir Víkurána. Gönguleiðin liggur fyrst vestan undir Grafarhól en síðan ofan í gilið að vestanverðu þar til komið er inn á gamla þjóðveginn, þá er honum fylgt eins og leið liggur aftur til Víkur (2–3 klst.). Á brúninni austan og ofan gömlu brúarinnar er hægt að fylgja merktri gönguleið með gillbarminum og ganga þá framhjá gömlu Völvuleiði, og koma inn í þorpið um Syngjanda (Frisbíggölvöllur), sem tengist þorpinu með göngubrúnn.

## SL-39 Seljavallalaug

30 mín. Ekið er eftir þjóðvegi 1 undir Austur-Eyjafjöllum og beygt inn á veg númer 242, nokkru fyrir austan stórbýlið Þorvaldseyri. Bílum er lagt á bílastæði í grennd við bæinn Seljavelli. Þaðan er gengið að lauginni tæpan kílómetra inn með Laugará. Seljavallalaug er 25 metra löng, hlaðin útinundlaug í fjallasal. Hún var reist árið 1923 og er ein elsta undlaug landsins. Gestir mega fara ofan í undlaugina en gera það á eigin ábyrgð. Mikilvægt er að gestir laugarinnar gæti hreinlætis og taki með sér allt rusl þegar þeir hverfa á braut.



## FJÖLSKYLDAN Á FJALLIÐ

### Hellisfjall á Landmannafrétti (HSK)

Hellisfjall á Landmannafrétti er grasi gróið fjall sem er auðvelt uppgöngu. Til að komast að fjallinu frá Þjóðvegi 1 er besta að fara upp Landveg nr. 26 við Landvegamót. Eknir eru 50 km á malbiki þar til komið er að Dómadalsleið, fjallvegi númer F225. Frá vegamótum Landvegar og Dómadalsleiðar eru 30 km að Landmannahelli. Aka þarf yfir eina á á leiðinni og því er nauðsynlegt að vera á fjórhjóladrifsbíl. Merkt gönguleið er upp á Hellisfjall en upphaf göngunnar er við hestagerðin við Landmannahelli.

### Reykjafjall í Ölfusi (HSK)

Reykjafjall er vel gróið fjall og skógi vaxið fyrir ofan Hveragerði. Best er að ganga á fjallið fyrir ofan Ölfusborgir. Lagt er af stað frá Sundlauginni í Laugaskarði og haldið eftir göngustíg með fram fjallinu. Á leiðinni er gengið fram hjá gömlu fjósi og við fjallsræturnar má sjá gamlar tóftir á hægri hönd. Síðan er gengið fram hjá Stórkonugili og áfram austur með fjallinu. Á slóðanum má finna styrktartæki sem tilheyrja Heilsuhringnum. Gengið er upp á fjallið rétt áður en komið er að Ölfusborgum og er falletgt útsýni yfir Ölfusið og ströndina. Reykjafjall nær um 420 m hæð yfir sjávarmáli og er brún þess í um 140–160 m hæð ofan við byggðina í Hveragerði. Gaman er að ganga yfir fjallið til vesturs og koma niður ofan við Landbúnaðarháskólann á Reykjum. Reykjafjall er til vesturs í námunda við Hengilssvæðið, sem er eitt af stærstu jarðhitasvæðum landsins, og til austurs við Ingólfssjall.

### Valahnúkur í Langadal (HSK)

Gönguleiðin hefst við skála Ferðafélags Íslands í Langadal í Þórmörk. Þaðan liggur merkt og ágæt leið á tind hnjúksins. Sama leið er gengin til baka. Er upp er komið blasir við ljómandi útsýni yfir í Fljótshlíð, til Einhyrnings og Tindfjalla, og ekki síður fram eftir Markarfljótsaurum að Stóru-Dímon. Til norðausturs sést yfir Almennina, að Rjúpnafelli og upp að Emstrum. Til suðurs blasa bræðurnir Eyjafjallajökull og Myrdalsjökull við. Fyrir þá sem vilja ekki fara sömu leið til baka má benda á leið er liggur niður til suðurs, yfir Merkurrana, ofan í Húsadal og eftir þeim slóðum til baka. Fari menn þá leið er vert að staldra við í Valahnúksbóli sem er vestan í hnjúknum.

### Galtafell í Hrunamannahreppi (HSK)

Um 1–2 klst. Hægt er að velja tvær leiðir á Galtafell. Efri leiðin byrjar við Hrunakirkju eða við Hrunalaug, er 11 km löng, liggur upp á Galtafell og kemur niður við Núpstún eða Hrepphóla. Neðri leiðin byrjar nær bænum Sólheimum og er styttri og léttari enda er reiðgötum fylgt. Kort með leiðarlýsingu má finna á [www.sveitir.is](http://www.sveitir.is).

### Arnarfell við Þingvallavatn (HSK)

Arnarfell er grasi gróið fjall við Þingvallavatn. Best er að ganga á fjallið norðanvert, þ.e.a.s. upp þá óxl sem snýr að Þingvöllum. Slóði að fellinu liggur af Þingvallavegi nr. 36 og liggur vel við að leggja bíl um inni á slóðanum eða í útskoti við upplýsingaskilti Vegagerðarinnar á Þingvallaveginum. Útsýni er ótrúlega mikið af fjallinu. Suðvestan undir fjallinu er eyðibýlið Arnarfell en þar var búið fram á seinni hluta síðustu aldar. Á síðustu árum hefur örn sést á flugi við fjallið.

## Sambandsaðilar UMFÍ á Suðurlandi eru:

Ungmennasamband Vestur-Skaftafellssýslu, Héraðssambandið Skarphéðinn og Ungmennafélagið Óðinn.

### Héraðssambandið Skarphéðinn

(HSK) er samband íþrótta- og ungmennafélaga í Áressýslu og Rangárvallasýslu. HSK var stofnað í Hjálmholti árið 1910. Fyrsta héraðsmót HSK fór fram í Þjórsár-túni 9. júlí árið 1910.



### Aðildarfélag HSK eru:

Akstursíþróttafélag Hreppakappa  
Golfklúbbur Ásatúns  
Golfklúbburinn Dalbúi  
Golfklúbburinn Flúðir  
Golfklúbburinn Geysir  
Golfklúbbur Helli  
Golfklúbbur Hveragerðis  
Golfklúbbur Kiðjabergs  
Golfklúbbur Selfoss  
Golfklúbburinn Tuddi  
Golfklúbburinn Úthlið  
Golfklúbbur Þorlákshafnar  
Golfklúbburinn Þverá  
Golfklúbbur Öndverðarness  
Hestamannafélagið Geysir  
Hestamannafélagið Háfeti  
Hestamannafélagið Ljúfur  
Hestamannafélagið Logi  
Hestamannafélagið Sleipnir  
Hestamannafélagið Smári  
Hestamannafélagið Trausti  
Íþróttafélagið Dímon  
Íþróttafélagið Garpur  
Íþróttafélagið Gnýr  
Íþróttafélagið Hamar  
Íþróttafélagið Milan  
Íþróttafélagið Mímir  
Íþróttafélagið Suðri  
Karatefélag Suðurlands  
Knattspyrnufélag Árborgar  
Knattspyrnufélag Rangæinga  
Knattspyrnufélagið Ægir

Körfuknattleiksfélag Selfoss  
Lyftingafélagið Hengill  
Skotfélagið Skyttur  
Skotíþróttafélag Suðurlands  
Torfærklúbbur Suðurlands  
Ungmennafélag Ásahrepps  
Ungmennafélag Biskupstungna  
Ungmennafélag Gnúpverja  
Ungmennafélag Hrunamanna  
Ungmennafélag Laugdæla  
Ungmennafélag Selfoss  
Ungmennafélag Skeiðamanna  
Ungmennafélag Stokkseyrar  
Ungmennafélagið Baldur (Hvolsvelli)  
Ungmennafélagið Dagsbrún  
Ungmennafélagið Eyfellingur  
Ungmennafélag Eyrarbakka  
Ungmennafélagið Framtíðin  
Ungmennafélagið Hekla  
Ungmennafélagið Hvöt  
Ungmennafélagið Ingólfur  
Ungmennafélagið Merkiðhvoll  
Ungmennafélagið Trausti  
Ungmennafélagið Þór  
Ungmennafélagið Þórsmörk  
Ungmennafélagið Þjórtandi

# TAKK FYRIR STUÐNINGINN



HS VEITUR



# TAKK FYRIR STUÐNINGINN

GÖNGUM  
UM  
ÍSLAND

Aðalvík  
Akrahreppur  
Alþrif ehf.  
Amp rafverktaki ehf.  
Apótek Suðurlands ehf.  
ASK arkitektar  
Auðhumla sf.  
Auglýsingastofan ENNEMM  
AP þrif ehf.

ÁTVR

Baugsbót ehf.  
BGM slf.  
Bílakallinn ehf.  
Bílamálun Egilsstöðum ehf.  
Bílar og tjón  
Bílasmiðurinn  
Bílaverkstæðið Bragginn  
Bjartur ehf.  
Blikkrás  
Bliksmiðjan Vík  
Blómasetrið  
Bókhaldsþjónustan Örninn  
Bókráð ehf.  
Bón Fús ehf.  
Bruggsmiðjan Kaldi  
BYKO

Dagsverk  
DMM lausnir

Egersund Ísland  
Einingaverksmiðjan ehf.  
Eldhestar ehf.  
Eldstoðir ehf.  
Eldvarnarþjónustan  
Ennemm  
Enor ehf.  
ESG veitingar ehf.  
Eyjafjarðarsveit

Félag skipstjórnarmanna  
Fiskmarkaður Þórshafnar  
Fjarðarlagnir ehf.  
Fjárstoð  
Fögrusteinar ehf.  
Franklin Covey  
Fyllinn slf.

Gasfélagið  
Gesthús Selfoss ehf.  
Gjögur hf.  
Goddi ehf.  
Grímsnes ehf.  
Gróðrarstöðin Sólskógar ehf.  
Grófagil ehf. bókhaldsþjónusta  
Grófuðþjónusta Steins  
Grófutæki ehf.  
Gufuhlíð  
Gull- og silfursmiðjan  
Gunnar Jónsson ehf.

Hvalur hf.  
Hagtak ehf.  
Herramenn  
Héraðsprent  
Hildibrand hótél  
Hraðfrystihús Hellissands  
Hafnarsjóður Þorlákshafnar  
Hólmadrangur ehf.  
Hárstofa Sigríðar  
Hópferðabílar Svans  
Hörgársveit  
Hótél Jökull  
Hrunamannahreppur

**HJÁ ÍSRÖR FÆRÐU  
INNTAKSPÉTTI  
FRÁ KRASO**  
ELIPIER JOUCHET



**NÝTT**

INNTAKSPÉTTI FYRIR  
KJARNBORAR OG RÖR

VERK UNNIÐ Á ÍSLANDI INNTAKSPÉTTI  
OPIN OG SETT EFTIRÁ

FJÖLÞÉTTI  
FYRIR STRENGI.

INNTAKSPÉTTI FYRIR BROTIN  
EDA ÖREGLLEG GÖT

**NÝ GERÐ  
HITAVEITURÖRA  
HJÁ ÍSRÖR**  
**FIBREFLEX 10 BAR OG 16 BAR**

FIBREFLEX PIPE  
CONSTRUCTION

- FIBREFLEX RÖR FÁST Í RÜLLUM 25 – 160 MM
- MEIRA HITAPOL, VINNSLUHITI UPP Í 95°
- FIBREFLEX NÚ FÁANLEGT Í RÜLLUM 25 – 160 MM
- PE KÁPA RIFFLUD

**RIK** Radius - Kellit  
INTEGRATED SOLUTIONS



**NÝTT**

HRINGHELLA 12 | 221 HAFNAFJÖRÐUR | Sími 565 1489  
ISROR@ISROR.IS | WWW.ISROR.IS

**ÍSRÖR**

# FJÖLSKYLDAN Á FJALLIÐ

## Fagrafell (HSK)

1 klst. Hækkun um 118 m. Gengið er frá Hamragörðum, um 0,5 km frá Þjóðvegi 1 þegar Þórsmerkurvegur er ekinn (nr. 249). Leiðin liggur frá Hamragörðum og upp á Hamragarðaheiði. Þar tekur við göngustígur upp á Fagrafell. Stígurinn er vel sýnilegur en ekki stíkaður. Þetta er nokkuð létt útsýnisganga. Einnig er hægt að aka upp í Hamragarðaheiðina og ganga þaðan.

## Dalafell í Ölfusi (HSK)

Dalafell er innan við Hveragerði. Til að komast að því er best að aka gegnum Hveragerði og inn að bílastæðunum þar sem er upphaf göngu í Reykjadal. Þaðan er best að ganga upp Rjúpnabrekkur og upp á Dalafellið. Byrjunarhæð er um 80 m. Ef fólk vill það er hægt að ganga inn eftir Dalafelli og niður Dalaskarð í Reykjadal en þar eru heitir lækir sem hægt er að baða sig í. Þaðan er svo gengið niður Reykjadalinn, þangað sem gangan byrjaði. Þessi hringur er um 8 km.

## Búrfell (HSK)

Búrfell í Grímsnesi er grasi gróið fjall í Grímsnesinu, 536 m yfir sjávarmáli. Best er að ganga á fjallið af Búrfellsvegi, skammt frá bænum Búrfelli. Gönguleiðin hefst rétt austan við túnið við bæinn Búrfell og fylgir vegarlóða til að byrja með en síðan er gengið upp hálsinn sem er sunnan í fjallinu. Ef ekið er frá Selfossi er farið um Biskupstungnabraut. Þaðan er ekið inn á Þingvallveg eða Sogsveg og síðan er beygt inn á Búrfellsveg nr. 531. Fjallið er auðvelt uppgöngu en gera má ráð fyrir um 2–3 klst. göngu. Ef ekið er frá Selfossi eru 18 km að Búrfelli.

GÖNGUM  
UM  
ÍSLAND

**Ungmennasamband Vestur-Skaftafellssýslu (USVS)** var stofnað árið 1948 en endurreist árið 1970.



**Aðildarfélag USVS eru:**

- Golfklúbburinn Vík (Vík í Mýrdal)
- Hestamannafélagið Sindri (Vík í Mýrdal)
- Hestamannafélagið Kópur (Skaftárhreppi)
- Ungmennafélagið Ármann (Skaftárhreppi)
- Ungmennafélagið Katla (Mýrdalshreppi)
- Ungmennafélagið Skafti (Skaftárhreppi)





# TAKK FYRIR STUÐNINGINN



Húnaþing vestra  
Hús fasteignaviðhald ehf.  
Hvalfjarðarsveit

Iðnsveinafélag Skagafjarðar  
Ingileifur Jónsson  
Innlifun ehf.

Ís og ævintýri ehf.  
Ísblikk  
Ísflug  
Íslensk verðbréf  
Íþróttamiðstöðin Fjallabyggð

Jarðverk ehf.  
Járnsmíða Óðins  
Jáverk ehf.  
Jóhann Ólafsson & co.

k16 ehf.  
KHG þjónusta  
Kjarnafæði hf.  
KLM verðlaunagripir  
Kökugerð HP  
Kráin ehf.  
Krappi ehf.  
Króm og hvítt ehf.  
Kryddhúsið  
Kþ verktakar ehf.

Landsamband lögreglumanna  
Landslag ehf.  
Léttitækni  
Lín Design  
LK pípulagnir

Malbikunarstöðin Höfði hf.  
Málningarþjónustan  
Meitill – GT Tækni ehf.  
Melrakkasetur Íslands  
Menntaskólinn að Laugavatni  
Miðstöðin ehf.

Mosfellsbakari  
Múrey ehf.  
Netorka

Ó.K. gámaþjónusta – sorphirða  
Orka ehf.  
Örtölvur ehf.

Pallar og menn

Ræktunarsamband Flóa og Skeiða  
Rafey ehf.  
Rafeyri ehf.  
Rafteikn  
Raftíðni ehf.  
Rafverkstæði I.B. ehf.  
Ragnar og Ásgeir ehf.  
Reykholahreppur  
Reykjavík foto ehf.  
Reykjavíkurborg  
RH endurskoðendur  
RH gröfur  
Rima Apótek

Sæplast ehf.  
Samstaða stéttafélag  
Sportþjónustan ehf  
Starfsmannafélag Vestmannaeyja  
Stjórnendafélag austurlands  
Strendingur ehf.  
SHV pípulagnir  
Sigurgeir G. Jóhansson ehf.  
Samtök starfsmanna  
fjármálafyrirtækja  
Sendibílar Reykjavíkur  
Síldarvinnslan  
Skagafjarðarveitur  
Skelin byggingavörur ehf.  
Skólamatur ehf.  
Skólavefurinn ehf.  
Skólphreinsun Ásgeirs  
Skólaskógar ehf.

Sparri  
Skalli ehf.  
Skorri ehf.  
Steinnull ehf.  
Steinnull ehf.  
Súðavíkurreppur  
Svarta Fjaran – Black Beach  
Skrifstofuþjónusta Austurlands  
Skútustaðahreppur  
Sveitafélagið Ölfus

Táknafjarðarhreppur  
Tannlæknafélag Íslands  
Tannlæknastofa Suðurlands  
Tannlæknastofa  
Sævars Péturssonar  
Tansinn ehf.  
Tengi ehf.  
THG arkitektar  
Tjörneshreppur  
Trésmiðjan Rein  
Trivium ráðgjöf  
TSA ehf.

Umhverfisráðgjöf Íslands

Útfarastofa Reykjavíkur

Vegamót Bíludal  
Vilko  
Valás  
Vinnuföt  
Verbúðin 66  
Verkönnun ehf.  
Vélsmiðja Suðurlands  
Viðhald og nýsmíði hf.  
Við og Við sf.  
Vörubíll Þ.B. ehf.  
Vörumiðlun ehf.

Pernan fatahreinsun  
þjónustustofan  
Þúsund Fjalir ehf.

# KOMDU OG VERTU MEÐ!

# UMFÍ

ÍSí og UMFÍ vinna saman að því að ná betur til barna og ungmenna af erlendum uppruna og fjölga þeim í skipulögðu íþróttastarfi. Liður í verkefninu var útgáfa á bæklingum á sex tungumálum þar sem komið er á framfæri hag-

nýtum upplýsingum um starfsemi íþrótt- og ungmennafélaga landsins, upplýsingar um æfingagjöld og frístundastyrki og mikilvægi þátttöku foreldra í ástundun barna. Þar að auki hafa íþróttafélög víða um land

verið styrkt til að leita leiða að ná betur til fólks sem af erlendu bergi brotið. ÍSí og UMFÍ hafa haldið ráðstefnur og fundi þar sem árangurinn er metinn og leiðir ræddar til að gera betur. Upplýsingabæklingarnir eru aðgengilegir á átta tungumálum: Íslensku, ensku, pólsku, víetnömsku, filippseysku, litháisku, tælensku og arabísku, og spænska er á leiðinni.



## TAKK FYRIR STUÐNINGINN



Alþýðusamband Íslands



Bláskógabyggð





# Sundlaug Hafnar

Swimming pool Höfn



## Glæsileg 25 m sundlaug

m/ þremur vatnsrenniþrautum,  
heitum pottum, setlaug fyrir börnin,  
gufubaði, og góðu  
aðgengi fyrir fatlaða.

## Swimming pool

which has 3 water slides,  
3 hot basins with  
different temperatures  
and steaming bath.

Sími / telephone 470 8477

[www.sundlaugar.is](http://www.sundlaugar.is)  
[www.hornafjordur.is](http://www.hornafjordur.is)

Opnunartímar/Opening hours:

Sumar/Summer:

06:45 – 21:00, Mon - Fri.

Helgar/Weekend 10:00 – 19:00.

Vetur/Winter:

06:45 – 21:00, Mon - Fri.

Helgar/Weekend 10:00 – 17:00.



# Ráð í útivist með börnum

Fátt er skemmtilegra en að fara út í náttúruna með fjölskyldunni. Enda öllum hollt að njóta útiveru daglega. Heilinn græðir á því. Sýnt hefur verið fram á að þrjár klukkustundir af útiveru á dag bæta einbeitingu barna og gefa þeim gott veganesti inn í grunnskólann. Þrjár

klukkustundir virðast langur tími fyrir sumu – en ágætt er að hafa það bak við eyrað að útiveran er gulls ígildi. Allt er betra en ekkert og nauðsynlegt að gera eitthvað alla daga. Frjáls leikur barna úti í náttúrunni felur í sér meiri líkamlega virkni en í hreyfingu þeirra innan dyra.

## Úti að leika:

### Skapandi efniviður

Ein leið að auka útivist/útiveru barna er að leyfa þeim að fá „rusl“ eða skapandi efnivið til að leika sér með úti í náttúrunni. Þar sem við erum orðin svo dugleg að flokka má alveg hugsa út fyrir kassann og nýta sumt af því sem til fellur í leik með börnum. Það er um að gera að láta hugmyndaflugið ráða för og flokka svo ruslið og ganga frá að leik loknum.

- Rúlla t.d. dagblöðum upp í spjót og fara út í spjótkast.
- Notaða dagblöð í flekahlauþ og komast frá A til B á blöðum.
- Útbúa sjónauka úr salernispappirshólkum eða eldhúsrúllum.
- Bindu band í innkaupapoka og búa til flugdreka.
- Stilla plastflöskum upp og skjóta niður með bolta eða steinvölu.

## Nokkur ráð sem gott er að hafa á bak við eyrað í útivist með börnum

- 1 Byrjið smátt – sérstaklega ef þið eruð ekki vön að fara mikið út saman. Setjið ykkur markmið um hve oft í vikunni þið ætlið að fara út og í byrjun eru 15–20 mínútur á dag frábært.
- 2 Þegar ferðast er með börnum eða farið í lengri útivist með þeim þarf að staldra oftar við. Leyfið börnunum að ráða för. Það eru ótrúlegustu hlutir sem fanga huga forvitinna barna. Veröldin verður líka miklu skemmtilegri staður þegar hún er skoðuð með augum barnsins.
- 3 Talið ávallt vel um náttúruna og helst um eitt-hvað áþreifanlegt í nánasta umhverfi ykkar. Rifjið upp minningar frá stundunum sem þið verjið saman úti í náttúrunni – og ræðið enn fremur um jákvæðan ávinning af útiverunni. Þannig aukið þið líkurnar á því að þið og börnin viljið verja meiri tíma saman úti í nánasta umhverfi.  
Sem dæmi má nefna:
  - *Manstu hvað við sváfum vel eftir að við fórum í kvöldgönguna?*
  - *Mikið var nú gott að skilja símann eftir heima.*
  - *Eigum við að fara aftur út og gefa smáfuglunum mat um helgina?*
  - *Veistu að hjartað okkar vill fá að dansa alla daga?*
  - *Ofsalega var gaman að sjá og heyra fuglana á tjörninni kvaka.*
- 4 Kannið nýjar slóðir. Farið á svæði sem þið hafið ekki kannað áður. Spyrjið börnin hvort þau viti um „leynistaði“ í nágrenninu. Skiptist á um að velja staði, gönguleiðir, brekkur, fell, hóla, vötn, strandir eða annað sem ykkur dettur í hug til að kanna.
- 5 Finnið staði þar sem þið getið leyft börnunum að leika sér frjáls og ögra sjálfsprottinni þörf sinni fyrir leik sem hefur síðan jákvæð áhrif á alla þroskaþætti þeirra. Takið þátt í þessu sjálf, það er svo miklu skemmtilegra.
- 6 Leyfið börnunum að reyna á sig og taka áhættu. Að klifra, ögra sjálfum sér, prófa sig áfram og reka sig á. Við lærum nú einu sinni öll heilmikið á því að reyna á okkur og börn verða að hreyfa sig til að þroskast.
- 7 Bjóðið vini með – það er góð leið til að fá börnin til að vera meira úti með ykkur og njóta útivistar að bjóða vini/vinkonu með í útiveru.
- 8 Skapið eftirvæntingu og búið til minningar þegar kemur að útivist/útiveru. Það er til dæmis upplagt að halda afmælisveislu utan-dyra, jafnvel úti í skógarrjóðri. Að bjóða gestum að mæta vel klæddum í veisluna og eftir skemmtilega leiki fá allir heitt kakó og góðar veitingar.



# LEIÐBEININGAR UM WAPP

## Wapp-Walking app hefur

að geyma safn fjölbreyttra GPS leiðarlýsinga fyrir snjallsíma um allt Ísland með upplýsingum um örnefni, sögur, náttúru og umhverfi til þess að njóta ferðarinnar sem best. Leiðarlýsingarnar notast við kortagrunn Samsýnar og er þeim hlaðið fyrirfram inn í símann og svo notaðar án gagnasambands (offline). Ljósmyndir eru í öllum leiðarlýsingum. Einnig má finna upplýsingar um árstíðabundinn aðgang, bílastæði, almenningsalerni og ef ástæða er til að benda á, hættur eða önnur varúðarsjónarmið á leiðunum. Upplýsingapunktur koma fram á hverri leið sem er merkt sem leiðsögn og vísa í lífríki, jarðfræði og örnefni eða annað sögulegt sem tengist umhverfinu. Leiðarlýsingar sem eru merktar sem hreyfing innihalda ekki upplýsingapunkta. Leiðarlýsingarnar eru ýmist í boði styrktaraðila eða þær seldar notendum á vægu verði.



## GPS

Í snjallsímu er GPS staðsetningartæki (Global Positioning System) sem getur fundið út staðsetningu símtækisins með því að tengjast gervihnöttum. Þjónustan kostar ekkert og er ekki í tengslum við áskrift hjá símafyrirtækjum. Símatækið þarf því ekki að vera í gagnasambandi (t.d. 4G) til að nýta þessa tækni. Athugið þó að gefa Wappinu leyfi til að tengjast staðsetningarbúnaði símans þegar Wappinu er hlaðið niður.

## LEIÐARLÝSING OG KORT

Notandi þarf að skrá inn notendanafn sitt í Apple eða Google til að geta hlaðið inn leiðum. Viðkomandi eignast leiðarlýsinguna með korti eftir fyrstu kaup og getur ekki keypt sömu leið tvisvar. Hægt er að nýta leiðarlýsinguna í öðrum tækjum sem sami notandi hefur yfir að ráða og hann nýtir notendanafn sitt úr Apple eða Google. Ef leiðarlýsing er fjarlægð úr tæki er hægt að hlaða henni aftur inn síðar án þess að greiða fyrir. Mælt er með því að fjarlægja leiðir úr tækinu öðru hvoru því stundum eru leiðir uppfærðar ef þörf krefur með auknum upplýsingum eða leiðin færð til á kortinu. Sumar leiðarlýsingar eru ókeypis og merktar þannig á Wapp-Walking app. Vegna reglna hjá Apple og Google þurfa sömu skilaboð að koma fram við kaup á leið sem kostar og hleðslu á leið sem er ókeypis. Notendur eru því spurðir hvort þeir vilji örugglega kaupa leið, hvort sem hún er ókeypis eða ekki. Notendur geta verið öruggir um að ef leið er merkt ókeypis þá munu þeir ekki þurfa að greiða neitt.

## ÖRYGGI

Wappið er í samstarfi við Neyðarlínuna þar sem notandi getur sent tilkynningu um staðsetningu sína með textaskilaboðum úr símanum til Neyðarlínunnar þegar hann leggur af stað. Þetta er valkvætt og einungis til öryggis og ekki er farið í að skoða gögnin nema ef viðkomandi sé saknað.



## LANDSMÓT UMFÍ 50+

Landsmót UMFÍ 50+ er blanda af íþróttakeppni og annarri keppni, hreyfingu og því að fá fólk á besta aldri til að hafa gaman saman. Mótið hefur farið fram árlega síðan 2011 og er öllum opið sem verða 50 ára á árinu og eldri. Oft er líka opið í greinar fyrir þátttakendur 18 ára og eldri.

Ekki er krafa um að þátttakendur á mótinu séu skráðir í íþróttá- eða ungmennafélag. Mótið verður haldið næst í Borgarnesi 24.–26. júní 2022.

Nánari upplýsingar má finna á

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

## SÝNUM KARAKTER

Sýnum karakter er átaksverkefni um þjálfun sálrænnar og félagslegrar færni barna og ungmenna í íþróttum. Hugmyndafræði verkefnisins byggir á að hægt sé að þjálfa og styrkja sálræna og félagslega færni iðkenda eins og líkamlega færni.

Sýnum karakter er samstarfsverkefni ÍSí og UMFÍ. Styrktaraðilar verkefnisins eru Íslensk getsþá og mennta- og menningarmálaráðuneytið.



Nánari upplýsingar má finna á vefsíðunni

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

# FRÓÐLEIKSMOLAR UM GÖNGUFERÐIR

## Þyngd bakpoka í löngum gönguferðum

Óhætt er að reikna með að á jafnsléttu geti maður gengið 3–4 km á klst. með 15–20 kílóa bakpoka. Rétt er að reikna með 1 klst. aukalega fyrir hverja 6–700 metra upp á við. Vanur maður ber auðveldlega um fjórðung eigin þyngdar og getur farið í þriðjung eigin þyngdar um skamman tíma. Þetta þýðir í rauninni að bakpoki má aldrei verða þyngri en 24–26 kíló. Algengasta þyngdin er 15–18 kíló. (Heimild: *Gönguleiðir* eftir Pál Ásgeir Ásgeirsson, Mál og menning, 1998.)

## Gönguhækkun

Gönguhækkun gefur til kynna hæðarmismun milli upphafs leiðar og hæsta tinds leiðarinnar.

## Göngutími

Áætlaður göngutími er aðeins viðmið því að verulegur munur er á gönguhraða fólks. Göngutími getur lengst og/eða styst eftir aðstæðum hverju sinni. Ágætt er að miða við 3–5 km á klst. lárétt og um 15–20 mín. á hverja 100 m hækkun.

## Göngum af stað

- Ganga er auðveld, þægileg og heilnæm.
- Við finnum til vellíðunar ef við göngum reglulega.
- Þol okkar verður betra.
- Beinabyggingin styrkist og liðirnir mýkjast.
- Vöðvakraftur í fótunum eykst og jafnvægið sömuleiðis.
- Ganga örvar blóðrásina í öllum líkamanum; líka heilanum.
- Ganga auðveldar okkur að hafa stjórn á líkamsþyngdinni.
- Ganga hentar öllum, ungum sem öldnum.
- Ganga er fyrir þig.

## Út að ganga

Okkur líður vel ef við göngum rösklega á degi hverjum. Það er ekki aðeins þjálfunin sem verður betri – beinabyggingin styrkist og liðirnir mýkjast, vöðvakrafturinn í fótunum eykst, jafnvægið batnar og hættan á að detta og fótbrotna minnkar. Flestir hafa tekið eftir því, að gönguferð, jafnvel á hóflegum hraða, örvar blóðrásina í öllum líkamanum; líka í heilanum. Þessi líkamlega áreynsla losar svokölluð endorfin sem gera það að verkum að við slökum á og finnum til vellíðunar. Daglega gangan jafnar líka fitu- og kolvetnisefnaskiptin og auðveldar okkur að hafa stjórn á líkamsþyngdinni. Ganga er þægileg og aðgengileg íþrótt sem hægt er að stunda næstum hvar sem er, einn síns liðs eða í hópi fjölskyldu og/eða vina. Ganga hefur ekki síður áhrif á andlega líðan en líkamlega. Sýnt hefur verið fram á að ganga bætir sjálfstraust og dregur úr depurð og kvíða.

## Ganga styrkir beinabygginguna

Marghliða, fjölbreytt og reglubundin líkamleg hreyfing er mikilvæg til þess að viðhalda beinabyggingu okkar. Hún þarf álag og viðnám til þess að haldast sterk og fjaðurmögnuð. Allur þrýstingur (þungi), snúningur, teygingar, smáhögg og hnykkir sem beinabyggingin verður fyrir þegar við göngum, endurnýjar og styrkir hana og fyrirbyggir beinþynningu sem er orðin eitt af okkar mestu þjóðarmeinum.

## Gönguaðferðir

Að ganga er flestum mjög eðlislæg athöfn þannig að það kann að hljóma andkannalega þegar talað er um mismunandi gönguaðferðir. Sumir ganga með hámarksárangri án þess að hafa verið kennt það en sumir gera sér þetta erfiðara en það þarf að vera með lélegri líkamstöðu og slæmri tækni.



## Gott er að hafa eftirfarandi í huga

- Haldið höfðinu hátt en þó afslöppuðu. Hakan á að vera lárétt eða halla örlítið niður að bringunni. Axlir afslappaðar og maginn inndreginn. Verið bein í baki án þess að vera stíf eða spert.
- Gleymið ekki önduninni. Andið djúpt niður

- í maga, inn um nef og út um munn.
- Ef þið eruð með bakpoka, munið þá að hafa hann rétt stilltan. Bestu bakpokarnir eru með stillanlegum ólum fyrir mjaðmir og bak. Meginþunginn á að hvíla á mjöðmum og því er best að ólin sé vel bólstruð.
- Gott er að teygja á vöðvum eftir göngu en passa skal upp á að líkaminn sé vel heitur.

## Brennsla

Það hversu förgum hitaeyningum þú brennir við ólíkar líkamsæfingar fer eftir þyngd þinni, hvers konar hreyfingu þú stundar og af hvaða ákafa þú stundar hana. Eftirfarandi tafla gefur örlitla hugmynd um brennslu mismunandi þjálfunar. Ath.: Miðað er við 10 mínútur nema annað sé tekið fram.

Líkamshefing og kalóriur/10 mín.	65 kg kona	85 kg karl
Aerobic (rólegur tími)	80 kalóriur	105 kalóriur
Aerobic (hraður tími)	94 kalóriur	124 kalóriur
Blak	28 kalóriur	39 kalóriur
Fótbolti	78 kalóriur	107 kalóriur
Ganga (róleg – um 3,2 km á klst.)	148 kal (á klst.)	216 kal (á klst.)
Ganga (upp í móti – um 5,6 km á klst.)	354 kal (á klst.)	518 kal (á klst.)
Ganga (röskleg – um 6,4 km á klst.)	236 kal (á klst.)	345 kal (á klst.)
Gönguskiði	80 kalóriur	106 kalóriur
Hjóla (um 8,8 km á klst.)	36 kalóriur	49 kalóriur
Hjóla (um 15,0 km á klst.)	56 kalóriur	74 kalóriur
Hjóla (af fullum krafti)	95 kalóriur	130 kalóriur
Hlaup (8 mín./1,6 km)	113 kalóriur	150 kalóriur
Hlaup (11,5 mín./1,6 km)	76 kalóriur	100 kalóriur
Körfubolti	77 kalóriur	106 kalóriur
Lyftingar (stöðvaþjálfun)	104 kalóriur	137 kalóriur
Lyftingar (styrktarþjálfun)	45 kalóriur	60 kalóriur
Sippa (hægt)	82 kalóriur	116 kalóriur
Sippa (hratt)	100 kalóriur	142 kalóriur
Skiði og bretti	62 kalóriur	76 kalóriur
Sund (hratt sund)	94 kalóriur	127 kalóriur
Sund (rólegra sund)	71 kaloría	96 kalóriur
Tennis	61 kaloría	81 kaloría
Trappa	88 kalóriur	122 kalóriur
Veggtennis	76 kalóriur	107 kalóriur



# ÚT AÐ GANGA Á HVERJUM DEGI

Flest okkar vita að okkur líður vel ef við göngum rösklega á degi hverjum. Það er ekki aðeins þjálfun okkar sem verður betri – beinabyggingin styrkist og liðirnir mykjast, vöðvakrafturinn í fótunum eykst, jafnvægið batnar og hættan á að detta og fótbrotna minnkar. Flestir hafa tekið eftir því, að gönguferð, jafnvel á hóflegum hraða, örvar blóðrásina í öllum líkamanum; líka í heilanum. Þessi líkamlega áreynsla losar svokölluð endorfín sem gera það að verkum að við slökum á og finnum til vellíðunar. Dagleg ganga jafnar líka fitu- og kolvetnisefnaskipti og auðveldar okkur að hafa stjórn á líkamsþyngdinni.

Ganga er þægileg og aðgengileg íþrótt sem hægt er að stunda næstum hvar sem er, einn síns liðs eða í hópi fjölskyldu og/eða vina.

Ganga hefur ekki síður áhrif á andlega líðan en líkamlega. Sýnt hefur verið fram á að ganga bætir sjálfstraust og dregur úr depurð og kvíða.

## Göngutími

Áætlaður göngutími er aðeins viðmið því að verulegur munur er á gönguhraða fólks. Göngutími getur lengst og/eða styst eftir aðstæðum hverju sinni. Ágætt er að miða við 3–5 km á klst. lárétt og um 15–20 mín. á hverja 100 m hækkun.

## Göngum af stað

- Ganga er auðveld, þægileg og heilnæm.
- Við finnum til vellíðunar ef við göngum reglulega.
- Þolið verður meira.
- Beinabyggingin styrkist og liðirnir mykjast.
- Vöðvakraftur í fótunum eykst og jafnvægið sömuleiðis.
- Ganga örvar blóðrásina í öllum líkamanum; líka heilanum.
- Ganga auðveldar okkur að hafa stjórn á líkamsþyngdinni.
- Ganga hentar öllum, ungum sem öldnum.
- Ganga er fyrir þig.

# HREYFINGIN LENGIR LÍFIÐ

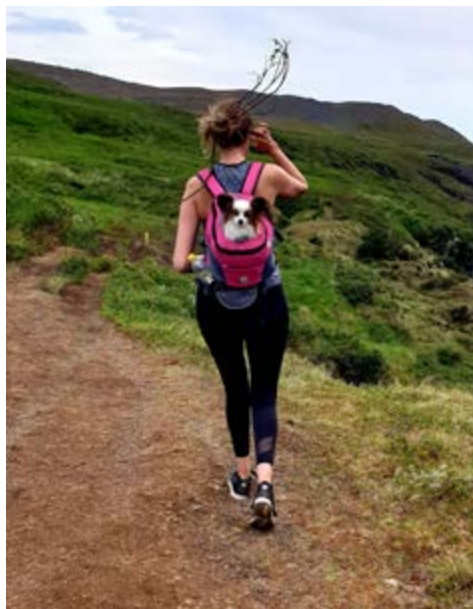
## – Með því að stunda hreyfingu fjóra tíma í viku eykst þrekið og þú getur lengt líf þitt um 5–7 ár

Samkvæmt útreikningi sem gerður var af danska hjartalæknaninum Peter Schnohrs lengir þú líf þitt um 15 tíma í hvert skipti sem þú hreyfir þig í einn klukkutíma. Útreikningurinn byggir á könnun sem Schnohrs gerði á tæplega 20.000 íbúum Østerbro- og Nørrebro-hverfanna í Kaupmannahöfn á árunum 1976 til 2012. Hann birti niðurstöðurnar í doktorsritgerð sem fjallaði um áhrif æfinga á líflengd fólks.

„Fimm aukaár fyrir karla og 4,3 ár fyrir konur. Það er munurinn, hvort heldur þú æfir minna en tvær klukkustundir á viku eða rúmar fjórar klukkustundir á viku,“ segir hann.

## Aldrei of seint að byrja

Eldra fólk getur einnig lengt lífið með hreyfingu. Karlar á aldrinum 65–79 ára, sem byrja að æfa reglulega, lífa að meðaltali 4,4 árum lengur – hjá konum er talan 3,4 ár.



Hjartasjúklingar geta einnig lengt lífið með hreyfingu, þrátt fyrir að auka hættu á hjartatruflunum við sjálfa hreyfinguna til að byrja með. Áhættan minnkar þó yfirleitt þegar fólk kemst í betra form.

## Drífuðu þig af stað til að fá púlsinn upp

Hversu kröftuga eða langa þjálfun þarf til að lengja líf sitt er ekki fyrir fram gefið. Púlsinn þarf þó aðeins að fara upp í hvert sinn sem gengið er. Peter Schnohr hefur skoðað göngur:

„Það að ganga hratt í styttri tíma skilar verulega betri árangri en að ganga hægt í lengri tíma. Langar gönguleiðir hafa lítil áhrif á líflengdina en eru góðar fyrir umbrot vöðva. Ef þú vilt lengja lífið skaltu ganga rösklega í hálf tíma eða tvisvar í 15 mínútur á hverjum degi. Ekki minna en 15 mínútur í einu. Þú verður að anda vel. Ef þú gerir það færðu meira en 5 aukaár,“ segir hann og bætir við: „Hlauparar og aðrir, sem vinna með mikinn púls, ná fram sömu áhrifum án þess að eyða fjórum klukkustundum í það á viku.“

[www.CopenhagenCityHeartStudy.dk](http://www.CopenhagenCityHeartStudy.dk)

# Mikilvægt er að njóta þess að hreyfa sig



Til að njóta heilsuræktar og finna til vellíðunar verður þú að stunda heilsurækt sem þér finnst skemmtileg. Þú þarft að stunda eitthvað sem fær þig til að hlakka til, sem þú nýtur að taka þátt í og þar sem þú upplifir vellíðun eftir á.

## Góðir skór

Stundir þú heilsurækt, sem krefst þess að þú sért í skóm, er mjög mikilvægt að vera í góðum skóm. Skóm sem henta tilefninu, að þeir passi þér vel og að þú finnir ekki til eymsla í þeim. Góðir skór auka líkurnar á því að þú upplifir vellíðan af hreyfingu þinni.

## Jákvætt hugarfar

Það getur enginn valhoppað í fýlu – það er ekki hægt! Við skorum á þig að prófa það! Að stunda heilsurækt með jákvæðu hugarfari, að brosa til þeirra sem verða á vegi þínum og hrósa öðrum, eykur líkurnar á því að þú finnir til vellíðanar af heilsurækt þinni. Líkamleg, andleg og félagsleg heilsa haldast í hendur.

## Þátttaka

Við eigum val. Margir kjósa að njóta heilsuræktar einir og óstuddir, upplífa vellíðan og þeim er gefinn drifkrafturinn til að fara aftur og aftur. Sumir vilja stunda heilsurækt í hópi og það er líka frábært. Þeir þurfa hóp til að njóta og hafa gaman. Að hitta vini og félagar og stunda heilsurækt hefur nefnilega líka jákvæð áhrif á andlega og félagslega heilsu.

## Magn, tími og ákefð

Hvað langar þig að gera? Lítið er betra en ekkert. Smávegis hvern dag eykur líkurnar á því að þú lengir 10 mínútur í dag í 20 mínútur á morgun og hlakkir til að gera það. Að ná pulsnum hátt upp er hvað mikilvægast – að láta hjartadæluna pumpa duglega hvort sem þú ákveður að gera það í 30 mínútur eða þrjár styttri lotur yfir daginn.



GÖNGUM  
UM  
ÍSLAND





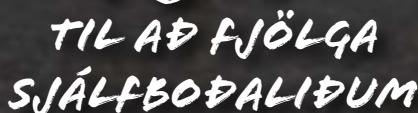
UMFÍ



5



RÁÐ



TIL AÐ FJÖLGA  
SJÁLFBODALIÐUM



1. Búið til skemmtilegt blað þar sem sjálfbodaliðar geta merkt við hvað þeir vilji gera. Textinn á blaðinu getur verið eitthvað á þessum nótum: „Ég er frábær bakari“ eða „Ég er grillmeistarinn.“
2. Gott er að nota ýmis tækifæri til að ná til fólks sem getur hugsað sér að vera sjálfbodaliðar á viðburðum íþróttafélagsins. Þetta má gera á íþróttaleikjum, á hátíðarsamkomum og víðar þar sem tækifæri gefst.
3. Fáid fólk til að ræða við aðra og laða aðra í sjálfbodaliðastörf. Best er að fá fólk til þess sem er ekki framarlega í íþróttahreyfingunni eða sem situr í stjórn félagsins.
4. Afhendið sjálfbodaliðum boli eða treyjur svo að aðrir sjái greinilega að viðkomandi er sjálfbodaliði. Ástæðan fyrir þessu er sú að fólk er tilbúið að taka þátt í verkefnum sem sjálfbodaliðar ef það hefur fyrirmynd eða þekkir einhvern sem er sjálfbodaliði. Sjálfbodaliðar á vegum íþróttafélagsins Genner í Danmörku fengu gula boli sem á stóð: Ég er sjálfbodaliði, hvenær ætlarðu að bætast í hópinn?
5. Sýnið að þið metið starf sjálfbodaliðanna. Það er hægt að gera með ýmsu móti, til dæmis þegar færi gefst á íþróttaleikjum og þakka þeim eða velja sjálfbodaliða ársins.

# RAFMAGNAÐIR

ALVÖRU JEPPAR FYRIR  
FJÖLL OG FJÖLSKYLDUR!

**4xe**  
PLUG-IN HYBRID



JEEP® WRANGLER PLUG-IN HYBRID

EIGUM BÍLA TIL AFGREIÐSLU STRAX

**Jeep® Wrangler Rubicon**, goðsögnin rafmagnaða, hefur svo sannarlega slegið í gegn og sannað gildi sitt við íslenskar aðstæður. Þessi kraftmikli jeppi er nú fáanlegur sem Plug-In Hybrid með einstökum drifbúnaði og hlaðinn tækninýjungum. Alvöru fjórhjóladrif fyrir ferðir sem krefjast alvöru jeppa. 35", 37" og 40" breytinga-pakkar í boði fyrir þá sem vita nákvæmlega hvernig búnað þarf í íslensk áventýryr.



JEEP® COMPASS PLUG-IN HYBRID

EIGUM BÍLA TIL AFGREIÐSLU STRAX

**Jeep® Compass Plug-In Hybrid** jepparnir koma í þremur útgáfum; Limited, Trailhawk og S. Einu rafknúnu Plug-In Hybrid jepparnir í sínum stærðarflokki með lágt drif. Alvöru jeppar með alvöru fjórhjóladrifi sem koma troðfullir af aukabúnaði á góðu verði.

**Jeep® 4xe Plug-In Hybrid** jepparnir henta fjölskyldum við íslenskar aðstæður um allt land.

**ISBAND**

ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR  
S. 590 2300 • ISBAND.IS • JEEP.IS

**Jeep**<sup>®</sup>