

**UMFÍ**

GÖNGUBÓK UMFÍ 2024  
GÖNGUM UM ÍSLAND

**32** léttar  
fjallgönguleiðir  
FYRIR FJÖLSKYLDUNA

WAPPIÐ  
**20** gönguleiðir

**277** stuttar  
gönguleiðir

FYRIR ALLA

**FRÍTT  
EINTAK**

# GÖNGUM AF STAÐ



**Göngubók UMFÍ, Göngum um Ísland 2024, hefur að geyma lýsingar á fjölda stuttra 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 bókinn 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 22 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, en hann stofnaði m.a. gönguhópinn *Vesen og vergang* sem þúsundir fylgjast með á Facebook.

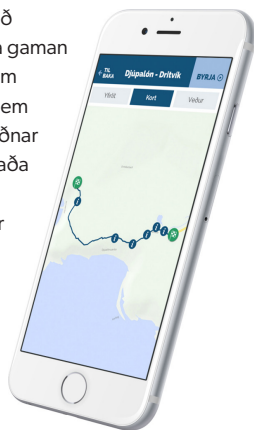
Það sem mestu skiptir er að Einar er höfundur smáforritsins *Wapp*, sem geymir mikið safn fjölbreyttra GPS-leiðarlýsinga um allt Ísland.

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 þau 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.

Reimum 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 ævintýri um leið og þú fræðist um umhverfið og lest sögur sem tengjast því. Leiðirnar eru fjölbreyttar og reynslan verður skemmtilegri 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.







**100% Fjarnám**

 **STJÓRNENDANÁM.IS**



**Sveigjanlegt nám fyrir stjórnendur og millistjórnendur sem gefur þér þekkingu á:**

- Dér sem stjórnanda
- Mannauðsstjórnun
- Hvernig á að koma fram
- Hagsmunum til framtíðar
- Skipulagi fyrirtækja
- Rekstrarumhverfi fyrirtækja

**Nýttu Símenntun til að styrkja stöðu þína**



**Allar nánari upplýsingar um nám og námskeið má finna á [www.smha.is](http://www.smha.is)**

# EFNISYFIRLIT

Göngum af stað .....	2
Hamingjan er ferðalag .....	6
Reykjavík og nágrenni .....	8
Suðurnes .....	18
Vesturland .....	22
Vestfirðir .....	28
Norðurland vestra .....	36
Norðurland eystra .....	40
Austurland .....	50
Suðausturland .....	56
Suðurland .....	60
Ráð í útivist með börnum .....	70
Leiðbeiningar um Wapp .....	72
Einar Skúlason .....	73
Fróðleiksmolar um gönguferðir .....	74
Út að ganga á hverjum degi .....	76
Hreyfingin lengir lífið .....	77
Mikilvægt er að njóta þess að hreyfa sig .....	78
Fimm ráð til að fjólga sjálfboðaliðum .....	79

# UMFÍ

## Göngubókin 2024

Útgefandi:

Ungmennafélag Íslands, júní 2024

Þjónustumiðstöð UMFÍ,

Engjavegi 6, 104 Reykjavík

Prentun: Litróf

Forsíðumyndina tók Vilhelm Gunnarsson  
í göngu á Hornströndum.





JEEP® GRAND CHEROKEE

# GRAND FORSALA

4x4

5

ÁRA ÁBYRGÐ

8

ÁRA ÁBYRGÐ Á  
DRIFRAFLÖÐUNNI

PLUG-IN HYBRID



## VERÐLAUNABASTI JEPPI SÖGUNNAR Í FORSÖLU

Það hefur aldrei verið þægilegra að njóta ævintýranna jafnt innan sem utan borgarinnar. Nýr 380 hestafla Jeep® Grand Cherokee Plug-In Hybrid drífur þig á vit ævintýranna, hlaðinn lúxus-staðalbúnaði og með meira rými en áður. Aukin drifgeta og lágt drif.

Þjóðum takmarkaðan fjölda bíla á flottu verði:

**Trailhawk: 15.990.000 kr. Summit Reserve: 16.990.000 kr.**

Komdu, prófaðu og taktu frá þitt eintak af verðlaunaðasta jeppa sögunnar.

ALVÖRU JEPPI – ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF

 ISBAND

ÞVERHOLT 6 • 270 MÖSFELLSBÆR • S. 590 2300 • ISBAND.IS • JEEP.IS  
OPÍD VIRKA DAGA 10-17 • LAUGARDAGA 12-16



# HAMINGJAN ER FERÐALAG



## Kæri lesandi

Útgáfa Göngubókar UMFÍ merkir að sumarið er komið. Bókin hefur komið út í tuttugu og tvö ár og markmið hennar hefur frá upphafi verið að gefa fólki tækifæri til að njóta kosta útveru og gönguferða. Þannig hefur hún gefið ferðalöngum færi á að auka þekkingu sína á ýmsum kimum landsins og stíga um leið út ír hraða hversdagsins. Við þurfum að muna að hægja á okkur, draga andann og slaka á. Það gerum við m.a. með útvist og hreyfingu úti í náttúrunni þar sem gleðin er leiðarljósið.

Þessar leiðir hafa í raun verið hornsteinar ungmennafélagshreyfingarinnar frá upphafi. Vísindalegar rannsóknir hafa einnig sýnt fram á að fátt hefur reynst fólki betra en að reyna hæfilega á sig í hressilegum göngutúr úti í náttúrunni. Hreyfingin endurnærir mann, ekki bara líkamlega heldur ekki síður andlega.

Fjöldmargar lýðheilsurannsóknir sem gerðar hafa verið síðustu misseri, bæði hér á landi og erlendis, benda til að einmanaleiki hafi aukist og dregið úr hamingju og velsæld fólks á ýmsum aldri. Á sama tíma benda rannsóknir til að lykkillinn að bata felist m.a. í útveru, hæfilega kraftmikill hreyfingu og félagslegri virkni, gæðastundum barna og foreldra og forráðafólks. Embætti landlæknis og fleiri mæla með því að fólk hafi samband við vin eða vinkonu og sinni félagsstarfi af einhverju tagi, rölti



saman, njóti samveru eða hverju því sem viðheldur samskiptum og endurnærir sálina.

Félagsstarf og tengsl mynda eina af grunnstoðum UMFÍ. Þetta er starf sem fólk sinnir saman, hvort heldur sem sjálfbóðaliðar á mótum og viðburðum UMFÍ, í keppnum og á fundum eða þar sem fólk kemur saman. Þar er iðulega fundin leið til að ganga í takt í átt að sameiginlegu markmiði.

Sýnt hefur verið fram á að samstarf, samvinna og samvera eru lykilorð til að hinni langþráðu hamingju sem margir leita eftir, velsældinni sem felst í sátt í sál og sinni. Hamingjan liggur í landi og láði, upplifunum sem við tökum ekki eftir nema á rólegu ferðalagi um fallett landslag, gróft grjót og yndislega sandauðn. Sýnt hefur verið fram á að það er samveran, félagskapurinn, sem leiðir til velsældarinnar, hamingjunnar sem við leitum öll að. Það má því með sannni segja að gönguferð með öðrum sé ein þeirra leiða sem liggja í átt til hamingjunnar.

Göngubók UMFÍ er tækifærið, vettvangurinn sem fólk getur nýtt á ferðum sínum um landið og fræðst um hreyfinguna. Saman á göngu erum við hamingjusamari.

Megi gleðin ráða för,

*Jóhann Steinar Ingimundarson,  
formaður UMFÍ*



UNGMENNAFÉLAG ÍSLANDS  
UNGMENNASAMBAND BORGARFJARÐAR  
BORGARBYGGÐ

UMFÍ

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

# UNGLINGA LANDSMÓT UMFÍ

BORGARNESI  
1-4. ÁGÚST



ALLT UM MÓTIÐ  
[UMFI.IS](http://UMFI.IS)

# Reykjavík og nágrenni

## RE-1 Reykjavík – frá Lækjartorgi

2–3 klst. 2,4 km. Gengið Austurstræti, Pósthússtræti til hægri og út á Geirsgötu. Þaðan vestur að Ægisgötu, til vinstri Vesturgötu að Aðalstræti, upp Túngötu að Landakoti. Þaðan til vinstri Hávallagötu, Garðastræti að Kirkjugarðsstíg, Suðurgötu, Skothúsveg, Fríkirkjuveg, Templarasund og endað í Lækjargötu. Síðan má fara frá Lækjartorgi að Hörpu, þaðan að Sólfarinu við Sæbraut, upp Frakkastíg, niður Skólavörðustíg og á Lækjartorg.

## RE-2 Reykjavík – með strandlengjunni að Gróttu

1½–3 klst. 8 km. Gengið frá Ánanaustum hjá Myrargötu, vestur Eiðisgranda að Gróttu. Til vinstri í átt að golfvællinum, síðan Suðurströnd alla leið að Eiðisgranda. Þaðan til baka að Ánanaustum. Ef aðstæður leyfa er hægt að skoða vitann í Gróttu í leiðinni.

## RE-3 Garðasöguleið

Létt ganga á milli skróðgarða borgarinnar. Hefst í Aðalstræti og endar á Arnarhóli. Um er að ræða 21 garð sem flestir eru frá garðinum við Þjóðarbókhliðuna austur að Skólavörðuholti. Hægt er að gera úr þessu þrjár gönguleiðir, 1 km, 3 km og 5 km.

## RE-4 Gönguleiðir í Reykjavík – Miðborgarganga

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

– *Styttur bæjarins*  
1½–2 klst. Létt ganga milli útlistaverka í miðborg Reykjavíkur. Sjá í wapp.is.

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

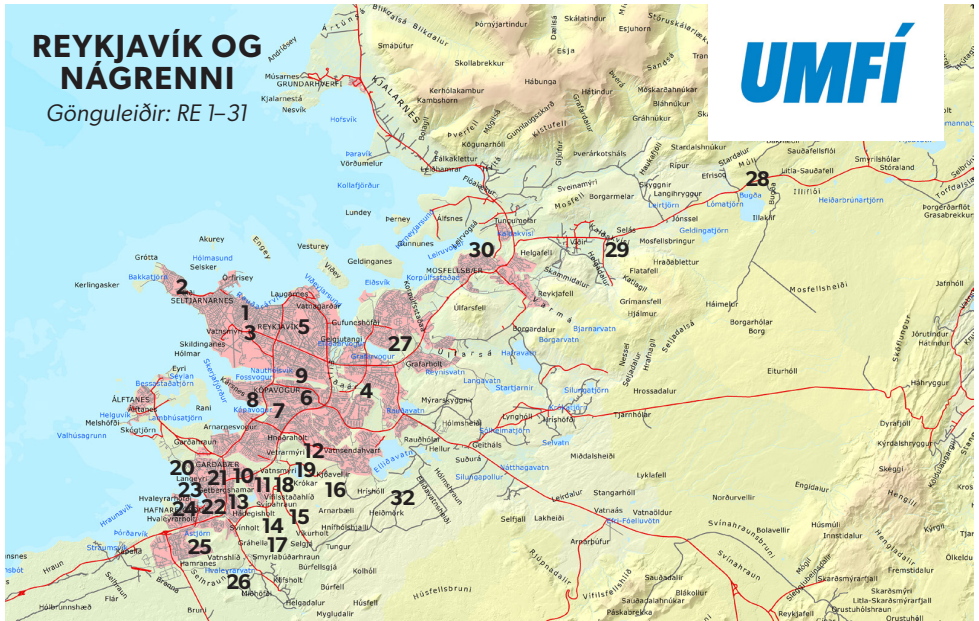
– *Sextán frábærar gönguleiðir* m.a. í Viðey, Elliðaárdal, Öskjuhlíð, Fossvogsdal, Nauthólsvík, Laugardal og Örfirisey. Sjá m.a. Heiðmörk bls. 13.



RE-5 Laugardalur.

## RE-5 Laugardalur

1 klst. 5 km. Margar mismunandi gönguleiðir eru í Laugardalnum. Stóri Laugardalshringurinn er 5 km langur og hefst við Laugardalslaug. Gengið er upp Laugarásveg á Selvogsgrunn, eftir breiðum stíg í dalnum, upp vestan við Skautahöllina, austur Engjaveg og meðfram Suðurlandsbraut uns komið er aftur að Laugardalslaug.

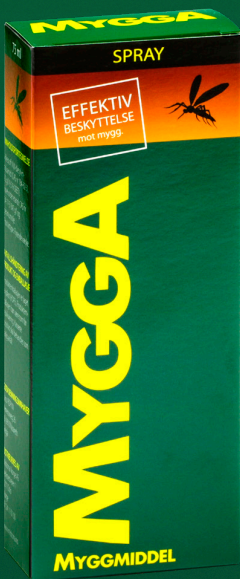




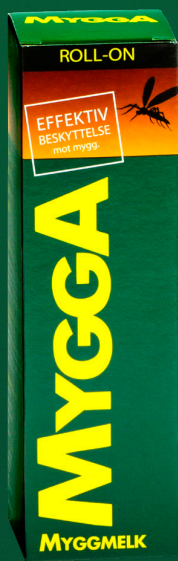
# Ekskjúsmí Lúsmý!



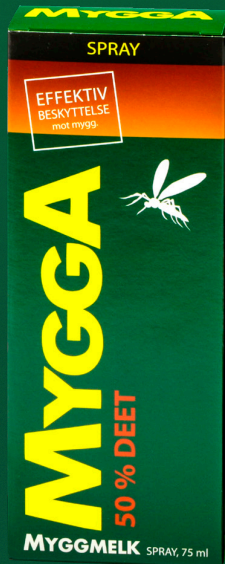
Mygga er áhrifarík flugnafæla sem veitir allt að 9 klukkustunda vörn gegn flugnabiti.



9,5% DEET sprej  
2 ára & eldri



20% DEET roll-on  
12 ára & eldri



50% DEET sprej  
18 ára & eldri



After bite

Mygga er **mest selda** flugnafælan á Norðurlöndum og fæst á völdum sölustöðum um land allt.

[mygga.is](http://mygga.is)

# MYGGA

Vörn sem virkar

# Reykjavík og nágrenni



RE-8 Kópavogur – frá Sundlaug Kópavogs við Borgarholtsbraut.

## 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 Smáran 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 Mariuvalla.

## RE-10 Skíðabrekka til Mariuvalla

½–1 klst. 2,5 km. Hægt er að leggja við norðurenda Snuflatar og ganga austur eftir stíg í átt að Vífilsstaðavatni og Vífilsstaðahlíð. Einnig má leggja hjá Vífilsstöðum og ganga til suðurs niður brekkuna og á stíginn. Þegar komið er að Vífilsstaðahlíðinni er gengið vestan megin í



Kynntu þér spennandi námsmöguleika hjá okkur á sviðum sem skipta máli í framtíðinni



lbhi.is





hlíðinni til suðurs í átt til Mariuvalla. Þessi leið er tenging frá byggð að útmörk, t.d. að Heiðmörk.

### RE-11 Vífilsstaðahlíð

1½–2 klst. 7 km. Gengið er frá gönguhlíði við Mariuvelli við Elliðavatsveg, inn Vífilsstaðahlíð og til baka. Farið er um skógræktarsvæði sem er hluti Heiðmerkur, m.a. trjásýnireit fyrir miðri hlíðinni.

### RE-12 Golfvöllur GKG

#### – hringleið

1–1½ klst. 3,7 km. Gengið er af Vetrarbraut sunnan Hnoðrahólts, meðfram golfvelli, um skógræktarsvæðið Smalaholt og með Elliðavatsvegi, Vífilsstaðavegi og Vetrarbraut. Að hluta um reiðveg og með fram akbraut. Fara þarf varlega vegna framkvæmda og reiðvega.

### RE-13 Grunnuvötn

#### – Vífilsstaðahlíð

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



RE-13 Grunnuvötn – Vífilsstaðahlíð.

### RE-14 Hnoðraholt

1 klst. 2,8 km. Hringleið austur Hnoðraholt, með fram golfvelli GKG, í Vetrarmýri og upp með Hnoðrahóltsbraut. Gott útsýni af Hnoðraholti. Að hluta um reiðstig. Fara þarf varlega vegna framkvæmda og reiðvega.

### RE-15 Hnoðraholt um Smalaholt

1–1½ klst. 4,2 km. Hringur um Hnoðraholt, Smalaholt, með fram Vífilsstaðavegi, Vetrarbraut og Hnoðrahóltsbraut. Skemmtileg leið, að mestu um reiðstiga.

### RE-16 Sandahlíð

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

### RE-17 Gjáarrétt í Búrfellsgjá

½–1 klst. 2,3 km. Gengið er frá bílplani innst við Heiðmerkurveg, niður Hjallamisgengi eftir tröppum og inn Búrfellsgjá að Gjáarrétt, á göngustíg. Hægt er að ganga áfram eftir Búrfellsgjá og á Búrfell. Þaðan er gott útsýni. Fræðsluskilti eru á leiðinni.

### RE-18 Vífilsstaðahlíð

#### – Urriðavatn

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

**FLEIRI VÖRUR  
INN Á ÍSRÖR. IS**

**KÆLIRÖR FYRIR  
LÉTTÖL ÍSRÖR.**

1 Grefur 95 cm djúpa holu.

2 Kemur rörinu vel fyrir.

3 Alltaf til kaldur.

Hringhella 12, 221 Hafnarfjörður | 565 1489 | [isror@isror.is](mailto:isror@isror.is) | [isror.is](http://isror.is)

# Reykjavík og nágrenni



RE-19 Vífilsstaðavatn.

## RE-19 Vífilsstaðavatn

½–1 klst. 2,6 km umhverfis Vífilsstaðavatn. Þrjár aðkomur eru að vatninu en best er að ganga af bílastæði við Elliðavatnsveg. 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 – Malirnar

1–2 klst. Róleg ganga eftir nýjum göngustíg með fram sjávarsíðunni. Gangan hefst við Viðistaðakirkju eða Viðistaðatún en þar er að finna mörg útlitstaverk. Farið er yfir Hjalla braut og út á Sævang, gegnt skátaheimilinu, og gengið eftir Sævangi, Herjólfsgötu, Flókagötu, Hraunbrún og Garðavegi.

## RE-21 Hellisgerði – Vitinn og Lækurinn

1–2 klst. róleg ganga sem hefst við Byggðasafn Hafnarfjarðar að Vesturgötu 8. Reykjavíkurvegur, Hverfisgata, Smyrlahraun, Vítastígur, 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 – Karmelklastur – 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 Fjörukráin – Flensborgarhöfn – Hringbraut

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

**UMFÍ**

**ÍPRÓTTA VEISLA UMFÍ**

FORSETHAUÐ 9. MAÍ  
LANDSMÓT UMFÍ 50+ 6.-9. JÚNÍ  
UNGLINGALANDSMÓT UMFÍ 1.-4. AGÚST  
DRULLUHAUÐ KRÓNUNNAR 17. AGÚST

ALLT UM MÓTIN Á UMFÍ.IS





RE-25 Ástjörn og Ásfjall.

### 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, Helligstötu, Kirkjuveg, Austurgötu, Lækjargötu, Suðurgötu og Strandgötu (Hafnarborg). Frítt 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 íþróttasvæðis niður af tengibrú stígsins sem liggur kringum Ástjörn og að Ásfjalli.

### RE-26 Hvaleyrarvatn

½–1 klst. Létt ganga í kringum vatnið. Ekið er af Kaldárselsvegi á bílastæði við vatnið. Þaðan er genginn hringur og aftur á bílastæði. Við vestasta odda vatnsins er Selshöfði. Þaðan er ágætis útsýni og liggur þangað stigur. Hægt er að ganga annan lítinn hring í Höfðaskógi sem er austan megin við vatnið.

### RE-27 Fræðslustigur í Mosfellsbæ

2 klst. 6,5 km. Gengið er frá bæjarmörkum við Úlfarsá að Íþróttamiðstöð að Varmá í Mosfellsbæ, um 3,5 km. Áfram að Reykjum, um 3 km. Mörg fræðslukilti. Góður

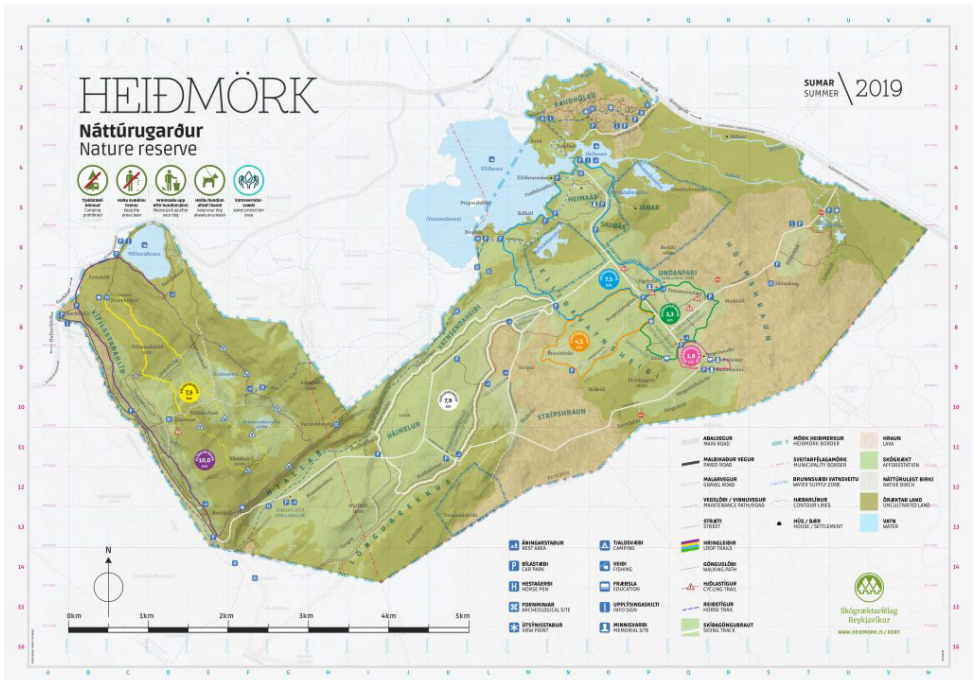


RE-26 Hvaleyrarvatn.

bæklingur fæst í íþróttamiðstöðinni. Um 1 klst. hvor leiðarhluti.

### 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 fótubúnaður er æskilegur.



# Reykjavík og nágrenni



RE-28 Á skáldaslóð; Gljúfrasteinn – Mosfellskirkja.

## RE-29 Mosfellsdalur

2 klst. 6,5 km. Gengið er frá Íþróttamiðstöðinni að Varmá í Mosfellsbæ að Gljúfrasteini. Fræðsluskilti á leiðinni. Malbikaður stigur alla leið. Bæklingur fæst í Íþróttamiðstöðinni.

## RE-30 Tungufoss í Köldukvísl, neðan Vesturlandsvegur

1 klst. Gengið er frá Íþróttamiðstöðinni að Varmá í Mosfellsbæ. Góður malarstigur liggur að Tungufossi sem var virkjaður um 1930 og má sjá ummerki virkjunar þar. Bæklingur fæst í Íþróttamiðstöðinni.

## RE-31 Glymur í Hvalfirði

1 klst. Um 4 km. Gengið er af bílastæðinu í Botnsdal að fossinum



## Umferð hestafólks og annarra – mikilvæg öryggisatriði

Mjög víða skarast umferð hestafólks við leiðir ólíkra vegfarenda-hópa. Mikilvægt er að hestafólk setji sig í spor annarra og að aðrir setji sig í spor knapans og hestsins. Allir vegfarendur þurfa að sýna tillitssemi, varúð og kurteisi.

Glym. Nokkrar mislangar gönguleiðir. Gott kort á staðnum. Leiðarlýsingar og leiðsögn má fá hjá Ferðabjónustunni á Bjarneyjar-sandi í Hvalfirði.

## RE-32 Heiðmörk – Ríkishringurinn

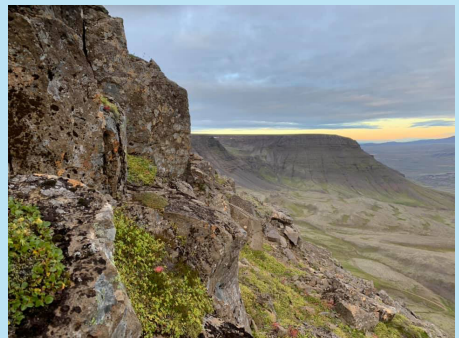
3 klst. 12 km. Ríkishringurinn hefst á bílastæðinu við Helluvatn. Gengið

er réttisælis 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 á vefsíðu Skóg-ræktarfélags Reykjavíkur [www.heidmork.is](http://www.heidmork.is).

## Esja (UMSK/IBR)

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 víðtækum 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.

## Fjölskyldan á fjallið





# 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 Mosfellsdal, 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

## Sambandsaðilar UMFÍ í Reykjavík og nágrenni eru:

Ungmennasamband Kjalarnesþings (UMSK), Íþróttabandalag Reykjavíkur (ÍBR), Íþróttabandalag Hafnarfjarðar (ÍBH) og Ungmennafélagið Vesturhlíð.

### Ungmennasamband Kjalarnesþings (UMSK) var stofnað árið 1922.

UMSK byggir á Fjórðungssambandi Sunnlendingafjórðungs (FS) sem varð til árið 1908. Sambandið náði frá Borgarfirði austur í Grímsnes, yfir Reykjavík og Hafnarfjörð og suður á Vatnsleysuströnd. Umf. Afturelding í Mosfellsveit var fyrsta félagið af svæði Kjalarnes sem gekk í raðir FS. Fyrir voru Umf. Reykjavíkur og Umf. Drengur. Þau urðu svo þrjú af stofnfélögum UMSK.



### Aðildarfélag UMSK eru:

#### Mosfellsbær:

Borðtennisfélag Mosfellsbæjar  
Golfklúbbur Mosfellsbæjar  
Hestaíþróttafélagið Hörður  
Hvítí Riddarinn  
Knattspyrnufélagið Álafoss  
Kraftlyftingafélag Mosfellsbæjar  
Motosmos – Vélhjólaiþróttaklúbbur Mosfellsbæjar  
Ungmennafélagið Afturelding

#### Garðabær:

Dansfélagið Rúbin  
Golfklúbbur Kópavogs og Garðabæjar  
Golfklúbburinn Oddur  
Íþróttafélagið Stjarnan  
Júðófélag Garðabæjar  
Knattspyrnufélag Bjarnastaða  
Krummar BMX Racing  
Pílufélag garðabæjar  
Siglingafélagið Vogur  
Tennisfélag Garðabæjar

Ungmennafélagið Stjarnan

#### Kópavogur:

Bogfímifélagið Boginn  
Breiðablik ungmennafélag  
Dansfélagið Hvönn  
Dansíþróttafélag Kópavogs  
Einherjar  
Garðabær Jökla Kriketklúbbur  
Handknattleiksfélag Kópavogs  
Hestamannafélagið Sprettur, Kópavogi og Garðabæ  
Hnefaleikafélag Kópavogs  
Hnefaleikafélagið Bogatýr  
Hnefaleikafélagið Haförn  
ÍAK – Íþróttafélag aldraðra í Kópavogi  
Íþróttafélagið Gerpla  
Íþróttafélagið Glóð  
Íþróttafélagið Stál-úlfur  
Íþróttafélagið Þorlákur  
Knattspyrnufélag Miðbæjar  
Knattspyrnufélagið Augnablik  
Knattspyrnufélagið Ísbjörninn

Knattspyrnufélagið Skandinavíu

Knattspyrnufélagið Smári  
Knattspyrnufélagið Vatnaliljur  
Krikketklúbbur Kópavogs  
Lyftingafélag Kópavogs  
Pílufélag Kópavogs  
Siglingafélagið Ýmir  
Skotiþróttafélag Kópavogs  
Taekwondofélag Kópavogs  
Tennisfélag Kópavogs

#### Álftanes:

Golfklúbbur Álftaness  
Hestamannafélagið Sóti  
Ungmennafélag Álftaness

#### Seltjarnarnes:

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

#### Kjósarhreppur:

Hestamannafélagið Adam

### Íþróttabandalag Reykjavíkur

(ÍBR) sem stofnað var 1944 er heildar-samtök íþróttafélaga í Reykjavík. Aðildarfélag ÍBR eru nú 72 talsins og hefur farið fjölgandi undanfarin ár. Innan þeirra eru yfir 150 deildir þar sem hægt er að iðka yfir fimmtíu mismunandi íþróttagreinir.



ÍÞRÓTTABANDALAG  
REYKJAVÍKUR





### Aðildarfélag ÍBR eru:

Aikikai Reykjavík  
Aþena íþróttafélag  
Bifreiðaíþróttaklúbbur Reykjavíkur  
Dansfélag Reykjavíkur  
Dansfélagið Bíldshöfði  
Fisfélag Reykjavíkur  
Frisbíggölfélag Reykjavíkur  
Gímufélag Reykjavíkur  
Gímufélagið Ármann  
Gölkflúbbur Brautarholts  
Gölkflúbbur Reykjavíkur  
Gölkflúbburinn Esja  
Hafna- og mjúkboltafélag Reykjavíkur  
Hestamannafélagið Fákur  
Hjólaskautafélagið  
Hjólreiðafélag Reykjavíkur  
Hjólreiðafélagið Tindur  
Hnefaleikafélag Reykjavíkur  
Hnefaleikafélagið Æsir  
Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík  
Íþróttafélag kvenna  
Íþróttafélag Reykjavíkur (ÍR)  
Íþróttafélag stúdenta (ÍS)

Íþróttafélagið Carl  
Íþróttafélagið Drekkinn  
Íþróttafélagið Freyja  
Íþróttafélagið Fylkir  
Íþróttafélagið Leiknir  
Íþróttafélagið Léttrir  
Íþróttafélagið Ösp  
Jaðar íþróttafélag  
Ju jitsu félag Reykjavíkur  
Júðófélag Reykjavíkur  
Karatefélag Reykjavíkur  
Karatefélagið Þórshamar  
Kayakklúbburinn  
Keilufélag Reykjavíkur  
Klifurfélag Reykjavíkur  
Knattspyrnufélag Reykjavíkur (KR)  
Knattspyrnufélag Vesturbæjar  
Knattspyrnufélagið Afrikuliðið  
Knattspyrnufélagið Berserkir  
Knattspyrnufélagið Breiðholt  
Knattspyrnufélagið Elliði  
Knattspyrnufélagið Fram  
Knattspyrnufélagið Hlíðarendi  
Knattspyrnufélagið Mídas  
Knattspyrnufélagið Úlfarnir

Knattspyrnufélagið Valur  
Knattspyrnufélagið Víkingur  
Knattspyrnufélagið Þróttur  
Kórdrengir  
Kraftlyftingafélag Reykjavíkur  
Lyftingafélag Reykjavíkur  
Rathlaupafélagið Hekla  
Rugbyfélag Reykjavíkur  
Siglingafélag Reykjavíkur – Brokey  
Skautafélag Reykjavíkur  
Skíðagöngufélagið Ullur  
Skotfélag Reykjavíkur  
Skvassfélag Reykjavíkur  
Skylmingafélag Reykjavíkur  
Sundfélagið Ægir  
Svifflugfélag Íslands  
Tennis- og badmintonfélag Reykjavíkur (TBR)  
Ungmennafélag Kjalnesinga  
Ungmennafélagið Fjölnir  
Ungtemplarafélagið Hrönn  
Vélhjólaíþróttaklúbburinn  
Vængir Júpiters

### Íþróttabandalag Hafnarfjarðar

(ÍH). Stjórn ÍSÍ myndaði Íþróttaráð Hafnarfjarðar 1935 og starfaði það til 1945 er Íþróttabandalag Hafnarfjarðar var stofnað þann 28. apríl það ár.



### Aðildarfélag ÍBH eru:

Akstursíþróttafélag Hafnarfjarðar  
Badmintonfélag Hafnarfjarðar  
Bílaklúbbur Hafnarfjarðar  
Blakfélag Hafnarfjarðar  
Bogfímifélagið Hrói Höttur  
Brettafélag Hafnarfjarðar  
Dansíþróttafélag Hafnarfjarðar  
Fimleikafélag Hafnarfjarðar (FH)

Fimleikafélagið Björk  
Knattspyrnufélagið Haukar  
Gölkflúbburinn Keilir  
Gölkflúbburinn Setberg  
Hestamannafélagið Sörli  
Hjólreiðafélagið Bjartur  
Hnefaleikafélag Hafnarfjarðar  
Íþróttafélag Hafnarfjarðar  
Íþróttafélagið Fjörður

Knattspyrnufélagið Ásvellir  
Kvartmíluklúbburinn  
Sambo 80  
Siglingafélagið Hafði  
Siglingaklúbburinn Þytur  
Skotíþróttafélag Hafnarfjarðar  
Sundfélag Hafnarfjarðar  
Tennisfélag Hafnarfjarðar

# Suðurnes

## RN-1 Vogar

1 klst. létt 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 Reykjanesvíta. Gengið er frá bílastæðinu við veginn milli Hafna og Reykjanesvíta. Skemmtileg leið, frábært fuglaskoðunarsvæði. Kort af Reykjanesi fæst víða.

## RN-4 Grímshóll

1 klst. létt ganga af Stapavegi á Grímshól, hæsta punkt á Stapanum (Vogastapa). Útsýnisskífa og mjög víðsýnt. Kort af Reykjanesi fæst víða.

## RN-5 Hópsnes Ath.

1½–2 klst. Ferðin hefst við smábátahöfnina í Grindavík. Skýrar götur liggja um nesið. Á leiðinni má sjá skipsflök, Hópsnesvíta og Nesbyggðina í Þórkötlustaðanesi. Kort fæst í Kvíkunni í Grindavík.

## RN-6 Básendar

1 klst. létt ganga að Básendum, fyrrum útræði og fornum 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 gígn.

## 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. Leyflegt er að ganga á gíginn sem er nær veginum. Mikilvægt er þó að hafa í huga að raska ekki viðkvæmum jarðminjum.

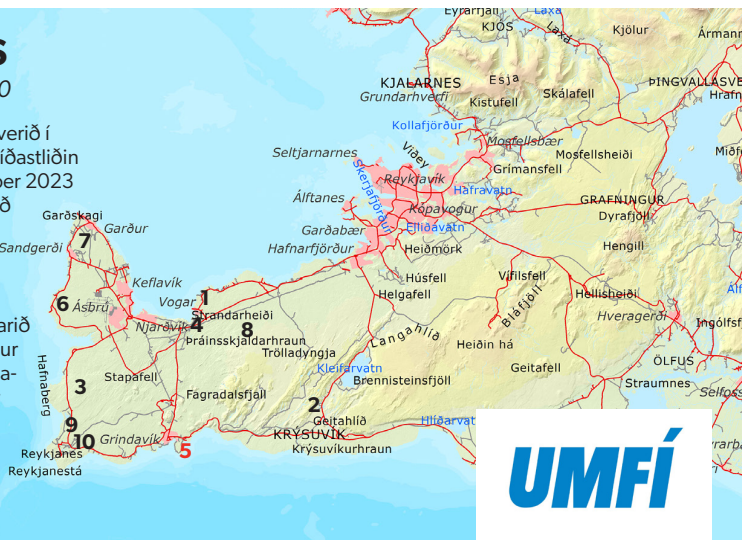
## RN-10 Gunnuhver

Rétt austan við Reykjanesvíta 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 víðsýnir og er því aðgengi fyrir alla.

## SUÐURNES

Gönguleiðir: RN 1–10

**Ath.** Eldsambrot hafa verið í nágrenni Grindavíkur síðastliðin tvö ár. Frá því í nóvember 2023 hafa jarðhræringar verið með þeim hætti að Almannavarnir hafa veitt fólki takmarkaðan aðgang að svæðinu. Göngufólk getur ekki farið á Þorbjörn eða um önnur svæði í nágrenni Grindavíkur. Eins og staðan er um þessar mundir ætti ekkert göngufólk að vera þar á ferli.



**UMFÍ**



UNGMENNAFÉLAG ÍSLANDS  
UNGMENNAÞAMBAND BORGARFJARÐAR  
BORGARBYGGÐ

UMFÍ

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

# UNGLINGA LANDSMÓT UMFÍ

BORGARNESI  
1-4. ÁGÚST



ALLT UM MÓTIÐ  
[UMFI.IS](https://umfi.is)

## Sambandsaðilar UMFÍ á Suðurnesjum eru:

Íþróttabandalag Reykjanesbæjar (ÍRB) og Íþróttabandalag Suðurnesja (ÍS).

### Íþróttabandalag Reykjanesbæjar

(ÍRB) var stofnað 29. maí 1996. Á sama tíma var Íþróttabandalag Keflavíkur (ÍBK) lagt niður. Þegar bæjarfélögin Keflavík og Njarðvík voru sameinuð kom upp sú staða að íþróttafélögin í bænum voru í tveimur íþróttabandalögum, ÍBK og ÍS (Íþróttabandalagi Suðurnesja), en slíkt er óheimilt skv. íþróttalögum. Íþróttanefnd ríkisins úrskurðaði að Keflavíkingar og Njarðvíkingar skyldu mynda með sér nýtt bandalag, Íþróttabandalag Reykjanesbæjar.



### Aðildarfélög ÍRB eru:

Akstursíþróttafélag Suðurnesja  
Borðtennisfélag Reykjanesbæjar  
Frisbíggolf félag Suðurnesja  
Golfklúbbur Suðurnesja  
Hestamannafélagið Máni  
Hnefaleikafélag Reykjanes

Júðófélag Reykjanesbæjar  
Keflavík, íþrótt- og  
ungmennafélag  
Knattspyrnufélagið Hafnir  
Knattspyrnufélag Reykjanesbæjar  
Nes, íþróttafélag fatlaðra

Siglingafélagið Knörr  
Stimpill akstursíþróttafélag  
Sunddeild ÍRB  
Ungmennafélagið Njarðvík  
Vélhjólafélag Reykjanesbæjar  
Véliþróttafélag Reykjanesbæjar



### Aðildarfélög ÍS eru:

Golfklúbbur Grindavíkur  
Golfklúbbur Vatnsleysustrandar  
Golfklúbbur Sandgerðis  
Hestamannafélagið Brimfaxi,  
Grindavík

Íþróttafélag Grindavíkur (ÍG)  
(í dvala)  
Knattspyrnufélagið GG (í dvala)  
Knattspyrnufélagið Reynir,  
Sandgerði

### Íþróttabandalag Suðurnesja



(ÍS) var stofnað 1. desember árið 1947. Innan þess voru félög í Keflavík þar til Keflavík (ÍBK) var samþykkt sér íþróttahérað 18. mars 1956. ÍBK var svo lagt niður þegar Íþróttabandalag Reykjanes ÍRB varð til 1996. Umf. Njarðvík var innan vébanda ÍS til 1996 er það varð hluti af ÍRB.

Knattspyrnufélagið Víðir, Garði  
Ungmennafélag Grindavíkur  
(UMFG)  
Ungmennafélagið Próttur, Vogum



# Suðurnes

**Þorbjörn (sjá bls. 18)** er bæjarfjall Grindavíkur og mjög áberandi frá Reykjanesbrautinni þar sem hann rís yfir gufustróka 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 bragga- byggðar frá því á stríðsárunum, einnig má virða fyrir sér útsýnið og fara ofan í hina djúpu

þjófagjá. Svo er gengið niður

sunnanmegin og meðfram

fellinu að vestanverðu til

baka á upphafsstað. Leiðin

er fær flestum og þar er snjó-

létt á veturna miðað við flesta

staði á landinu.

GÖNGUM  
UM  
ÍSLAND

**Keilir** er einkennis-

fjall 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 slóð-

um í skriðunum í hlíðum

Keilis upp á tindinn

þaðan sem útsýnið er

mjög fallegt.

Ítarlegri upplýsingar  
má finna á wapp.is

Wapp



Wapp  
Android



Wapp  
Apple

## GRUNNUR AÐ GÓÐRI HEILSU



Fylgdu okkur á [f](#) [i](#) [y](#) YouTube

[mjolka.is](#)

# 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 Gljúfurá

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

## VL-5 Hestfjall í Andakli

1–2 klst. Hækkun 150 m. Fjölskylduganga þar sem gengið er af Skorradalssvegi, af melnum ofan við Syðstu-Fossa. Lágrest 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. Mikili 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 fæst víða.

## VL-8 Nýrækt – Stykkishólmur

1 klst. Gengið frá Borgarbraut út í Nýrækt, skógrækt Hólmara. Gengið út í Vík, um Grensásinn og með fram golfvellið. 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.





### **VL-10 Stykkishólmur**

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

### **VL-11 Klakkstjörn**

2 klst. 2,5 km, hækkun 250 m. Stórt skilti er 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 Merarhvamur**

1 klst. Merarhvamur er skammt austan við Ólafsvík. Gengið er af bílastæði við Fossá að Merarhvammi eftir stíkaðri leið við rætur Baugs múla 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. Lítt ganga af bílastæði við sumarbústaði í Fögruhlíð og upp með Holtsá.

### **VL-15 Frambúðir**

½ klst. Gengið frá kirkjunni á Búðum á Snæfellsnesi. Andi liðinna tíma svífur yfir vel grónum forminjum. 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 bæjar-rústir.

### **VL-17 Arnarstapi – Hellnar**

1 klst. Gengið er frá Arnarstapa eftir Neðstugötu, um Helluhraun, með ströndinni milli staðanna. Stór-fenglegar klettamyndanir, gjár og gatklettur.

# HLEÐSLA ÍPRÓTTADRYKKUR



### **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. Huga þar að því að aldan getur verið þung og sterk við sandinn. Við Nautastíg eru hin þekktu steintök Fullsterkur, Hálfsterkur, Hálfdrættlingur og Amlóði. Frá Djúpalónssandi er vinsæl göngu-leið til Dritvíkur.

### **VL-19 Klukkufoss**

½ klst. Gengið er af Eysteinsdalsvegi. Haldið frá Útnesvegi upp með Móðulæk um Eysteinsdalsveg í átt að Snæfellsjökli. Þaðan er stíkuð 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 Snæfellsjökli. Í Eysteinsdal er göngubrú yfir Móðulæk og þaðan er stíkuð leið á fjallið Hreggnasi (469 m).

# Vesturland

## 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 Grashólshelli. Ævintýraleig leið.

## VL-22 Sjónarhóll

½–1 klst. Haldið er um Eysteinsdalsveg í átt að Snæfellsjökli. 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 Snæfellsjökli. 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.

## VL-24 Rauðfeldsgjá í austanverðu Botnsfjalli

½–1 klst. Gengið er af bílastæði við ána Sleggjubeinu. 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 falletum foss-um. Mikilvægt er að fara varlega í öllum gjám. Þær eru þröngar og dimmar og alltaf er hætta á hruni. Þegar komið er inn í gjána sést Sleggjubeina steypast niður í fossi.

## VL-25 Írskrbrunnur – Gufuskálavör

½ klst. Skammt sunnan Gufuskála liggur vegur að Gufuskálavör og Írskrbrunni. Milli Gufuskálavara og Írskrbrunnis er stikuð göngu- leið.

## VL-26 Kollar við botn Hvammsfjarðar

2 klst. Hækkun 200 m. Létt 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 söguslóðir Laxdælu.

## VL-27 Tungustapi í Dölum

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

## TAKK FYRIR STUÐNINGINN



Hafnarfjörður



ÖLFUS



Ríkismennt  
www.rikismennt.is



Músik og Sport  
www.musikogsport.is





## 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. Auðveld 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 erffitt 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 gámapjónustan 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 (UMSB), Íþróttabandalag Akraness (ÍA), Héraðssamband Snæfellsness- og Hnappadalssýslu (HSH) og Ungmennasamband Dalamanna og Norður-Breiðfirðinga (UDN).

### Ungmennasamband Borgarfjarðar

(UMSB) var stofnað árið 1912. Starfssvæði þess nær yfir Myra- og Borgarfjarðarsýslu. Aðdraganda að stofnun sambandsins má rekja til þess þegar hópur ungra manna, sem var á bændanámskeiði á Hvanneyri sem haldið var um mánaðamótin janúar–febrúar 1912, kom saman. Stofnfundurinn var haldinn á Hvítárþakka 26. apríl 1912 og voru stofnfélögin átta.



### Aðildarfélög UMSB eru:

Dansíþróttafélag Borgarfjarðar, Borgarnesi  
Frjálsíþróttafélag Borgarfjarðar, Borgarnesi  
Golfklúbbur Borgarness  
Golfklúbbur Húsafells  
Golfklúbburinn Glanni, Norðurárdal  
Golfklúbburinn Skrifla, Reykholti

Hestamannafélagið Borgfirðingur (sameinuð hestamannafélögin Faxi og Skuggi í Borgarnesi)  
Mótorsportfélag Borgarfjarðar, Borgarnesi  
Skotfélag Vesturlands, Borgarnesi  
Ungmennafélagið Skallagrímur, Borgarnesi  
Ungmennna- og íþróttafélag Hvalfjarðarsveitar

Ungmennafélagið Björn Hítðæla-kappi, Hítardal  
Ungmennafélagið Dagrenning, Lundarreykjadal  
Ungmennafélagið Íslendingur, Andakílshreppi (fyrirum) og Skorradalshreppi  
Ungmennafélag Reykdæla, Reykholti  
Ungmennafélag Staffholtstungna, Varmalandi

### Íþróttabandalag Akraness

(ÍA) var formllega stofnað 28. apríl árið 1946 og tók þá m.a. við verkefnum íþróttaráðs Akraness sem starfað hafði frá 1935. ÍA var stofnað af Knattspyrnufélaginu Kára (stofnað 1922) og Knattspyrnufélagi Akraness (stofnað 1924).



### Aðildarfélög ÍA eru:

Badmintonfélag Akraness  
Blakfélagið Bresi  
Fimleikafélag Akraness  
Golfklúbburinn Leynir  
Hestamannafélagið Dreyri  
Hnefaleikafélag Akraness

Karatefélag Akraness  
Körfuknattleiksfélag ÍA  
Knattspyrnufélagið Kári  
Keilufélag Akraness  
Klifurfélag ÍA  
Knattspyrnufélag ÍA  
Kraftlyftingafélag Akraness

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

### Héraðssamband Snæfellsnes- og Hnappadalssýslu (HSH) var stofnað 24. september 1922. Stofnfélögin voru þrjú; Umf. Eldborg, Umf. Dagsbrún og Umf. Staðarsveitar. Um skeið færðist deyfð yfir sambandið en það var endurvakið 1939 af fimm félögum. HSH er samtök ungmenna- og íþróttafélaga, og annarra slíkra félaga, sem vinna að sömu markmiðum á starfssvæði héraðsnefndar Snæfellinga.



#### Aðildarfélög HSH eru:

Golfklúbbur Staðarsveitar,  
Garðavöllum undir Jökli  
Golfklúbburinn Jökull, Ólafsvík  
Golfklúbburinn Mostri,  
Stykkishólmi  
Golfklúbburinn Vestarr,  
Grundarfirði  
Íþróttafélag Miklaholtshrepps

Íþróttadeild Snæfellsness,  
Grundarfirði, Helgafellssveit,  
Stykkishólmi, Snæfellsbæ og  
Eyja- og Miklaholtshreppi  
Ungmennafélag Grundarfjarðar  
Ungmennafélag Staðarsveitar,  
Lýsuhóli  
Ungmennafélagið Eldborg,  
Kolbeinsstaðahreppi

Ungmennafélagið Reynir,  
Hellissandi  
Ungmennafélagið Snæfell,  
Stykkishólmi  
Ungmennafélagið Víkingur,  
Ólafsvík  
Skotfélag Snæfellsness,  
Grundarfirði

### Ungmennasamband Dalamanna og Norður-Breiðfirðinga (UDN) var stofnað árið 1971. Upphaflega hét það Hjeraðssamband Dalamanna, stofnað árið 1918, af Umf. Ólafi pá, Umf. Unni djúpúðgu, Umf. Dögun og Umf. Stjörnnunni. 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.



#### Aðildarfélög UDN eru:

Glimufélag Dalamanna  
Hestamannafélagið Glauður

Ungmennafélagið Afturelding  
Ungmennafélagið Dögun  
Ungmennafélagið Ólafur pái

Ungmennafélagið Stjarnan  
Ungmennafélagið Æskan

# Vestfirðir

## VF-1 Barmahlíð, skógræktin hjá Reykhólum

1 klst. 2,3 km. Gengið er frá áningarstað Vegagerðarinnar við Þjóðveginn í Barmahlíð, um 9 km norðan við þéttbýlið á Reykhólum. Þar 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 tjaldstaði á Reykhólum. Auðveld hringleið, einstök fuglaskoðunarleið. Gott fuglaskoðunarhús þaðan sem fylgjast má með fuglunum. Þar sjást m.a. uglur, flórgoðar og lómar og oft sjást þar ernir. Malarstigur og trébrýr yfir votlendið.

## VF-3 Um Stóruð og Bæjarhlíð

1½ klst. 3 km. Gengið er af Silfur-torgi á Ísafirði upp í Stóruð. Þaðan

liggur leiðin gegnum skógræktarreit og niður á Seljalandsvæg. Göngukort Ísfríðinga.

## 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. Vinsæl hringleið þar sem gengið er úr mynni Engidals. Miklar leirur, mikið um fugla, einkannalega vaðfugla og endur. Göngukort Ísfríðinga.

## VF-7 Arnarnes

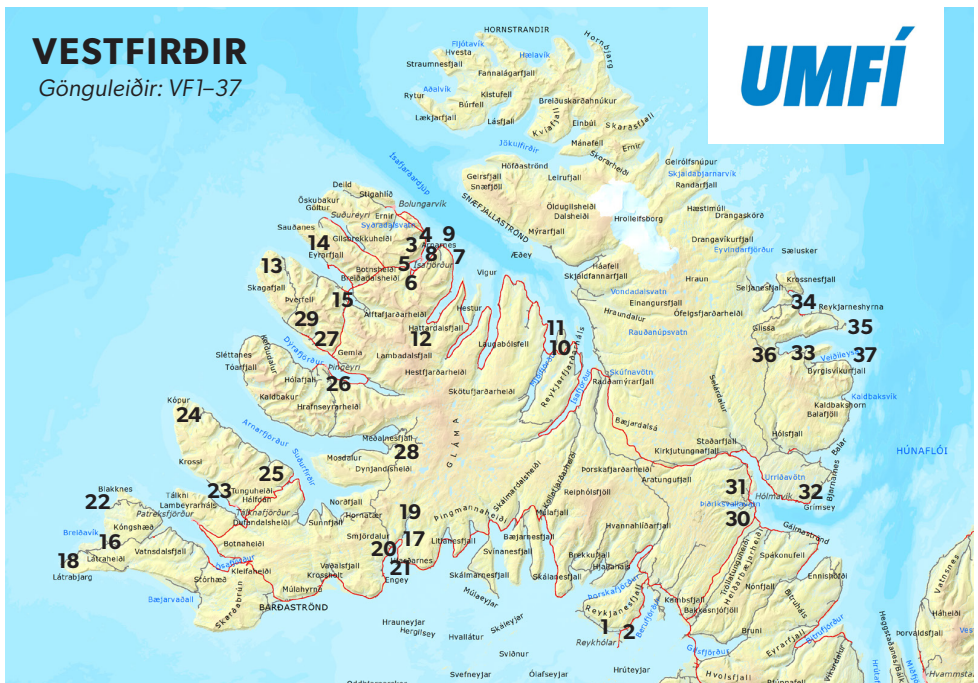
1 klst. 2 km, hækkun 50 m. Gangan hefst á Arnarnesi. Við Arnardal austan Skutulsfjarðar er grófur vegarslóði upp á nesið. Þar er viðsýnt og útsýnisskífa. Helsta kræklinga-fjara Ísfríðinga. Göngukort Ísfríðinga.

## 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 hægt leið upp með lækjunum úr hviltinni. Göngukort Ísfríðinga.

## 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 fjöruganga inn að Básum. Göngukort Ísfríðinga.





**VF-10 Gamla laugin í Reykjanesi við Ísafjarðardjúp**

½ klst. 1,5 km. Gengið er frá sund-lauginni á 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 á Ingjaldssandi**

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

**VF-14 Flateyri**

½ klst. 300 m, hækkun 50 m. Gangan hefst fyrir ofan bensínstöðina á Flateyri. Auðveld leið er að útsýnispallinum 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. Mikíð 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



VF-18 Látrabjarg.

fallegum fossum. Vel má ganga bak við einn þeirra.

**VF-18 Látrabjarg**

Gengið er af bílastæði við Látrabjarg. Þar er vestasti oddi Evrópu

# Gleðilegt göngusumar



**Arnarlax**  
SUSTAINABLE ICELANDIC SALMON

# Vestfirðir



VF-20 Pennugil í Vatnsfirði.

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 klettur með ótal holum og skútum. Hörgurinn er götöttur klettastapi. Stutt er í falletta 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 Verdalir í Arnarfirði

2 klst. Gangan hefst í Selárdal. 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 afleggjara 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 fellid sem er 312 m hátt. Frábært útsýni en ekki fyrir lofthrædda. Göngukort.

## VF-28 Dynjandi

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

## VF-29 Skrudur

½ klst. Gangan hefst í Skrudí. Auðveld ganga um jurta- og trjáráðinn Skrud 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. Örnefnskilti á leiðinni.

## VF-31 Kálfanesborgir

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.

## VF-32 Bæjarháls

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

## VF-33 Kúvíkur í Árneshreppi

1 klst. 2 km. Leiðin liggur að Kúvíkum við sunnanverðan Reykjafjörð í Árneshreppi, aðal kaupstað byggðarinnar fyrir á öldum. Upphafsskilti er á þjóðvegi norðan við Veiðileysuháls.

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

1 klst. 2,5 km. Þægileg ganga frá Handverkshúsinu Kört í Árnesei 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. Fallegt 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 klettahlalla 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 Reykjarfjörð til Trékyllisvíkur. Upphaf merkt með skiltum. Gömul kaupstaðarleið.

# 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 Guðfinnuþúfu en leiðin verður aðeins brattari og erfiðari eftir það að Geirmundartindi. Á veturna þarf að hafa jöklabrodda 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 fjöromölin. 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 fjallabrodda og ísöxi með í bakpokanum ef harðfenni eða klaki hefur myndast á fjallinu.

# Vestfirðir

**Valagil** Í botni Álftafjarðar er Seljadalur og þar eru hin föggu og stórbrotnu Valagil 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 Valagil árið 1604 en árs gamall sonur hennar lifði af og þótti ganga kraftaverki næst. Ganga inn að Valagiljum er þægileg og á færi allrar fjölskyldunnar og gaman er að koma sér fyrir í ilmandi birkikjarrinu og virða fyrir sér fossana.



Wapp  
Android



Wapp  
Apple



# UMFÍ



## UNGLINGALANDSMÓT UMFÍ

Unglingalandsmót UMFÍ hafa verið haldin frá árinu 1992. Mótin hafa undanfarna 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 íþróttgreinum. Samhlíða er boðið upp á fjölbreytta afþreyingu, leiki og skemmtun fyrir alla fjölskylduna. Unglingalandsmót UMFÍ verður haldið í Borgarnesi um verslunarmannahelgina 2024.

## 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 ráðstefnunnar er Erasmus+. Næsta ráðstefna fer fram 20.–20. september



2024 að Reykjum í Hrótafirði. Yfirskrift ráðstefnunnar er: **Ungt fólk og lýðheilsa**. Nánari upplýsingar um Ungt fólk og lýðræði má finna á **[www.umfi.is](http://www.umfi.is)**.

# 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 útsýnis-skifu 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 öxlina. Miðfell er um 600 m hátt. Frábært útsýni er af fellinu yfir Skutulsfjörð.

## Bæjarfell við Drangsnes (HSS)

Um 1 klst. Þetta er kjörin gönguleið fyrir alla fjölskylduna. Gengið er af stað af tjaldstæðinu Kvíabala á Drangsnesi. 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 fallegt útsýni út á Steingrímsfjörð, Húnaflóa og til Grímseyjar og norður Strandir.



## Sambandsaðilar UMFÍ á Vestfjörðum eru:

Héraðssamband Vestfirðinga (HSV), Héraðssamband Bolungarvíkur (HSB), Héraðssambandið Hrafna-Flóki (HHF) og Héraðssamband Stranda-  
manna HSS).

### Héraðssamband Vestfirðinga

(HSV) varð til við sameiningu Íþróttabandalags Ísafjarðar (ÍBÍ) og Héraðssambands Vestur-Ísfirðinga (HVÍ) 2000. Sambandssvæði HSV er Ísafjarðarbær (Ísafjarðarkaupstaður, Þingeyrarhreppur, Mýrahreppur, Mosvallahreppur, Flateyrarhreppur og Suðureyrarhreppur) og Súðavíkurreppur.



### Aðildarfélög HSV eru:

Golfklúbbur Ísafjarðar  
Golfklúbburinn Gláma, Þingeyri  
Hestamannafélagið Hending,  
Ísafirði  
Íþróttafélagið Grettir, Flateyri

Hestamannafélagið Stormur,  
Þingeyri  
Íþróttafélagið Höfrungur, Þingeyri  
Íþróttafélagið Ívar, Ísafirði  
Íþróttafélagið Stefnir, Suðureyri  
Íþróttafélagið Vestri, Ísafirði

Knattspyrnufélagið Hörður, Ísafirði  
Kubbi, Íþróttafélag eldri borgara í  
Ísafjarðarbæ  
Siglingaklúbburinn Sæfari, Ísafirði  
Skíðafélag Ísfirðinga  
Skotfélag Ísafjarðar

### 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 nágrennasveitarfélög. 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 Stranda- manna

var stofnað 19. nóvember árið 1944 á Hólmavík. Félagssvæði HSS nær frá Bitrufirði norður í Árneshreppi.



### Aðildarfélög HSS eru:

Golfklúbbur Hólmavíkur  
Skíðafélag Stranda-  
manna  
Sundfélagið Grettir, Bjarnarfirði  
Ungmennafélagið Geislinn, Hólmavík  
Ungmennafélagið Hvöt  
Ungmennafélagið Leifur heppni, Árneshreppi  
Ungmennafélagið Neisti, Drangsnesi





## Héraðssambandið Hrafna-Flóki

Forveri Hrafna-Flóka var Ungmenn- og Íþróttasamband Vestur-Barða- strandarsýslu, stofnað 1944. Sambandið lá í dvala 1946-1950 en var endurvakið 1951. Það lá svo aftur í dvala frá 1954. Sambandið var síðan endurvakið í febrúar 1971 undir nafninu Héraðssambandið Hrafna-Flóki (HHF). Sambandssvæði þess er sveitarfélögin Vesturbyggð (Barðaströnd, Bíldudalur, Patreksfjörður, Breiðavík, Hænuvík, Ketildalur, Látrar, Rauðisandur og Suðurfirði) og Tálknafjarðarhreppur.



### Aðildarfélag HHF eru:

Golfklúbbur Bíldudals  
Golfklúbbur Patreksfjarðar  
Fimleikafélag Vestfjarða,  
Patreksfirði

Íþróttafélag Bílddælinga  
Íþróttafélagið Hörður, Patreksfirði  
Skotiþróttafélag Vestfjarða,  
Patreksfirði

Ungmennafélag Tálknafjarðar  
Ungmennafélag Barðastrandar

# TAKK FYRIR STUÐNINGINN



Simon Pípari ☎ 664-8892



# Norðurland vestra

## NV-1 Draugagil

1 klst. Gengið er af tjaldsvæðinu á Hvammstanga. Auðveld ganga er upp með Syðri-Hvamsá. 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 fuglatengdir hafa sést þarna. Gott aðgengi eftir timburstig, færán hjólastólum, er fyrir hreyfihamlaða.

## NV-3 Káraborg

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

## NV-4 Kolugljúfur

½ klst. Gangan hefst innan við Viðidalstungu. Hrikalegt 25–40 m djúpt gljúfur Viðidalrás. Tveir tilkomumiklir fossar, Kolufossar. Þægileg gönguleið vestan við Viðidalás.

## 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 sela-skoðunarhúsi, fram hjá Smíðjuskéri. Sögufrægur 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 Bjarg í Miðfirði

1–1½ klst. Gengið er um staðinn Bjarg í Miðfirði. Létt gönguleið um fæðingarstað kappans Grettis Ás-

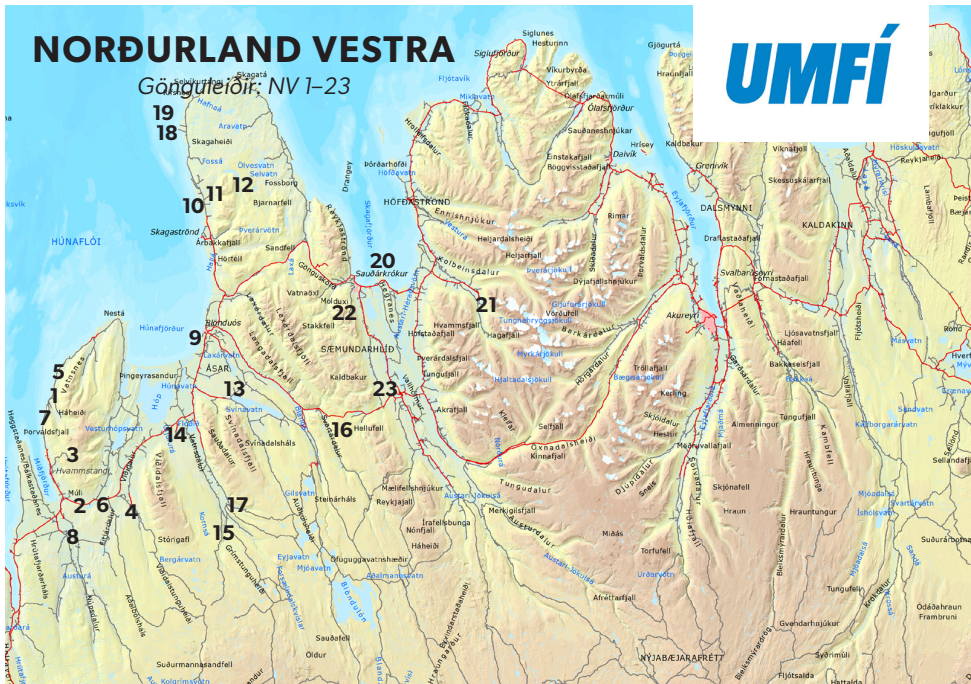


NV-4 Kolugljúfur.

mundarsonar. Saga Grettis birtist hér lifandi í minnismerki, staksteinum með tilvísun til örnefna og ótal Grettistökom. Söguskilti á tveimur stöðum.

## NV-7 Kerafossar

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





NV-18 Kálfsamarsvík á Skaga.

### NV-8 Ásdísarlundur

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

### NV-9 Hrútey

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-10 Spákonufellshöfði á Skagaströnd

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

### NV-11 Spákonufell

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

### NV-12 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-13 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-14 Vatnsdalshólar

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

### NV-15 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 Álftaskálarar að Sílavatnslæk. Gott göngukort fæst víða.

### NV-16 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-17 Tungumúli

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

### NV-18 Kálfsamarsvík á Skaga

1 klst. Létt ganga um Kálfsamarsvík. Þar eru sjávarhamrar úr fallega formuðu stuðlabergi, sérkennileg náttúrusmið. Í byrjun 20. aldar var útgerð og um 100 manna byggð í Kálfsamarsvík en um 1940 var byggðin komin í eyði. Ekið af Skaga-vegi að bílastæði við Kálfsamarsnes. Upplýsingaskilti.

### NV-19 Kaldrani á Skaga – Selavíkurtagi

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



NV-20 Hegransviti.

### NV-20 Hegransviti

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-21 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. Göngukort fæst víða.

### NV-22 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-23 Reykjarhóll við Varmahlíð

½–1 klst. 1,5 km. Genninn er hringur eftir merktum skógarstígum frá skóggræktarstöðinni ofan við þéttbýlið í Varmahlíð. Á góðum degi er frábært útsýni yfir Húseyjarkvísl og út á fjörð, útsýniskífa. Göngukort inn á [www.northiceland.is](http://www.northiceland.is).



## Sambandsaðilar UMFÍ á Norðurlandi vestra eru:

Ungmennasamband Vestur-Húnavetninga (USVH), Ungmennasamband Austur-Húnavetninga (USAH) og Ungmennasamband Skagafjarðar (UMSS).

### Ungmennasamband Vestur-Húnavetninga

(USVH) var stofnað 28. júní árið 1931. Í upphafi bar USVH nafnið Samband ungmennafélaga í Vestur-Húnavatnssýslu (SUVH). Árið 1956 var nafni sambandsins breytt í Ungmennasamband Vestur-Húnavatnssýslu, (USVH). Árið 2018 var nafni sambandsins síðan breytt í núverandi mynd þ.e. Ungmennasamband Vestur-Húnavetninga.



### Aðildarfélög USVH eru:

Hestamannafélagið Pytur,  
Hvammstanga  
Ungmennafélagið Dagsbrún,  
Hrútafirði

Ungmennafélagið Grettir,  
Miðfirði  
Ungmennafélagið Harpa  
Borðeyri

Ungmennafélagið Kormákur,  
Hvammstanga  
Ungmennafélagið Víðir  
Sólbakka



### Ungmennasamband

**Austur-Húnavetninga** (USAH) var stofnað 30. mars árið 1912 og hét þá Sambandsfélag Austur-Húnavatnssýslu. Árið 1921 var nafninu breytt í Samband ungmennafélaga Austur-Húnavatnssýslu, SUAH. Eftir nokkra ládeyðu fram eftir fjórða áratugnum var sambandið endurreist 1938 og nafninu breytt í Ungmennasamband Austur-Húnavatnssýslu. Nafnið breyttist svo síðar í Ungmennasamband Austur-Húnavetninga.

### Aðildarfélög USAH eru:

Golfklúbbur Skagastrandar  
Golfklúbburinn Ós, Vatnahverfi  
Hestamannafélagið Neisti,  
Blönduósi  
Júðófélagið Pardus, Blönduósi

Skotfélagið Markviss, Blönduósi  
Ungmennafélag Bólstaðarhlíðar-  
hrepps, Húnaveri  
Ungmennafélagið Fram,  
Skagaströnd

Ungmennafélagið Geislar,  
Uppsólum  
Ungmennafélagið Hvöt,  
Blönduósi  
Ungmennafélagið Vorboðinn,  
Engliðarhreppi

### Ungmennasamband Skagafjarðar

(UMSS) var stofnað 17. apríl árið 1910. Upphaflega hét það Samband málfundafélaga Skagafjarðar en nafninu var síðar breytt í Samband ungmennafélaga Skagafjarðar (SUFS). Eftir að Sauðárkrókur og Skagafjarðarsýsla urðu eitt ípróttahérað 1945 var nafninu breytt í Ungmennasamband Skagafjarðar (UMSS).



### Aðildarfélag UMSS eru:

Bílaklúbbur Skagafjarðar

Golfklúbbur Skagafjarðar

Hestamannafélagið Skagfirðingur

Ípróttafélagið Gróska

(Ípróttafélag fatlaðra)

Siglingaklúbburinn Drangey  
(tengist siglingum og hjólreiðum)

Ungmenn- og ípróttafélagið  
Smári, Varmahlíð

Ungmennafélagið Hjalti, Hjaltadal

Ungmennafélagið Neisti, Hofsósi

Ungmennafélagið Tindastóll,

Sauðárkróki

Vélhjólaklúbbur Skagafjarðar

## Fjölskyldan á fjallið

### Prælsfell (USVH)

Prælsfell er hæsti hnjúkur Vatnsnesfjalls, 906 m y.s. Af Prælsfelli 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 malmarnámu 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. Göngu-kort fæst víða.



# Norðland eystra

## 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 vönu göngufólki. Gott útivistarkort fæst víða.

## NA-2 Forvöð

1 klst. 2,4 km. Ekinn er afleggjari að Hafursstöðum, 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 Vigabjargi. Stigi er reistur við bjargið til að auðvelda að komast upp á það en Vigabjarg er víða þverhnipt og brýnt að fara varlega. Stórkostlegt útsýni er yfir svæðið. Gott útivistarkort fæst víða.

## NA-3 Rauðinúpur

1½–2 klst. 4,5 km. Frá bænum Núpsköttu (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 Núpsköttu. 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. grjóthruða eða haugur, sem sagður er vera dys kappans Þorgeirs Hávarssonar, en hann var veginn þarna að sögn Fóstbræðrasögu. Vottorð um ferðina fæst hjá öllum ferðaþjónustuaðilum á Raufarhöfn. Gott útivistarkort fæst víða.



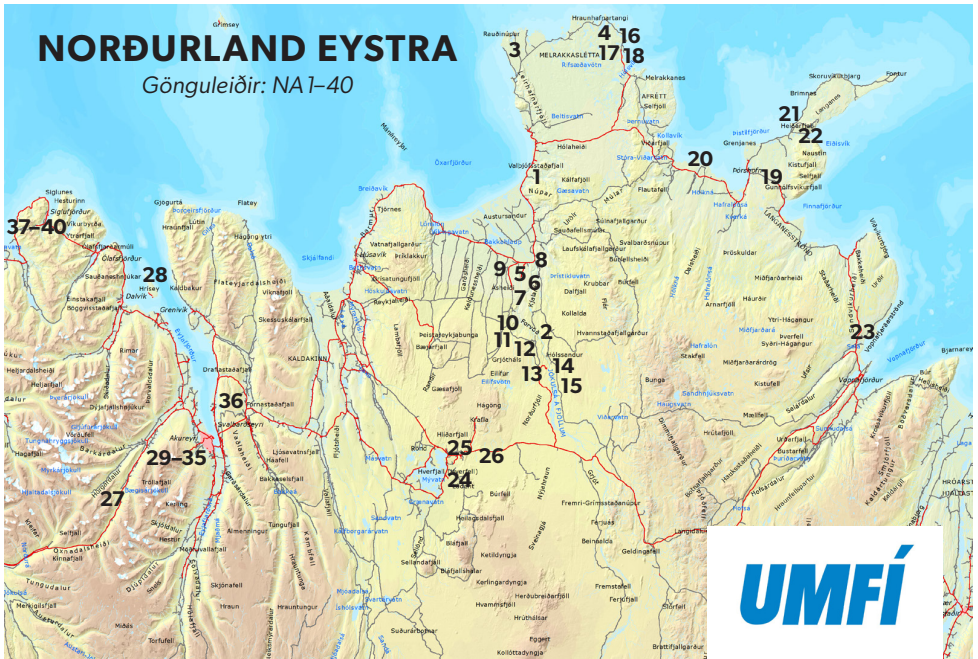
NA-5–7 Ásbyrgi.

## NA-5 Ásbyrgi 1

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







SLÖKUN  
VELLÍÐAN  
UPPLIFUN

# JARÐBÖÐIN VIÐ MÝVATN

jarðboðin.is

25% afsláttur af miðaverði gegn framvísun þessarar auglýsingar

Gildir til 30.09.2020 og gildir ekki með öðrum afsláttarkörum

## NA-7 Ásbyrgi 3

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

## 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. Hringganga frá bílastæðinu (66°01,56-16°29,81) við Hljóðakletta. Einstakar bergmyndanir, stuðlaberg og kubbaberg. Komið 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 jarðfræðifyrirbrigða. 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-12 Karl og kerling.

## NA-13 Hólmatungur

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-14 Dettifoss.

# Norðurland eystra

## 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 Þistilfjörð. Upplýsingar hjá ferðaþjónustuaðilum á Raufarhöfn. Útivistarkort fæst víða.

## 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 ferðaþjónustuaðilum 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 Þistilfjörð.

## NA-20 Rauðanes í Þistilfirði

2 klst. 7 km. Um 4 km norðan við Svalbarð í Þistilfirði er ekin heimreiðin í Velli, að merktri (66°14,56-15°42,64), auðfarinni gönguleið um nesið. Umhverfis nesið er mikið af fallegum bergmyndunum, dröngum og gatklettum. Bæklingur fæst hjá ferðaþjónustuaðilum og í þróttahúsinu 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 göngu-

leið er um fjörur á nesinu. Útivistarkort fæst víða.

## NA-22 Hrollaugsstaðir

1 klst. Genginn er vegaríslóði frá Hrollaugsstöðum á Langanesi. Stikuð hringleið er milli fjalla og með strönd á Hrollaugsstöðum sunnan á Langanesi, um 23 km frá Þórshöfn. 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.

## NA-24 Dimmuborgir

¼–1 klst. Gönguleiðirnar í Dimmuborgum eru nokkrar og mislangar. Litli hringur er næstur aðalinnangi 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 Reykjahliðarþorpi.

## NA-25 Kröfluleið

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

## NA-26 Dal fjallsleið

2–3 klst. Merktur göngustígur 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 eldvirkni og jarðfræði svæðisins. Gangan er fremur auðveld.

## NA-27 Hraun í Öxnadal

Fjöldi gönguleiða er í Hrauni í Öxnadal. Þær eru mislangar og erfið-leikastigið misjafnt. Fjórar gönguleiðir um láglandið eru stikaðar 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 á 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 ferkílómetrar að flatarmáli, 7 km að lengd og 2,5 km á hinn vegginn 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 hefst 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 fiskitronum eftir göðum göngustíg, þaðan upp á Háborð, sem er besti útsýnistaður eyjarinnar. Frá Háborði er gengið niður brekku til suðvesturs, niður á flata þar sem finna má listaverkið Yggdrasil á hægri hönd. Áfram gengið eftir göðum stíg til suðurs að orkulindinni þar sem bekkir bjúka þreytra göngugarpa sem þar geta safnað ríkulegar orku. Frá lindinni er gengið gegnum skjólsælan skógarreit og fram hjá litilli tjörn áður en aftur er komið niður á veginn sem liggur að þorpinu.

# Norðurland

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

**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 stíkuð 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 Ólafs-**fjarðarmúllinn er svipmikill og áberandi úti á Eyjafirði og eins og útvörður Ólafs-fjarðar. 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 Ólafs-fjörður 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 alla jafna kallað vestan vatna enda skiptu Jökulsárna vestari og austari byggðinni að fornu. Mælifellshnjúkur er tilkomumikill að norðan að sjá og hefur þá þríamidalögun 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 gríðar-fallegt og sést vel til allra átta í góðu skyggni.



Wapp  
Android



Wapp  
Apple





# Norðurland eystra

## 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 mógrofum, 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 mógrofum, 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

½–1 klst. 2,9 km. Leiðin hefst á Ráðhústorgi. Þaðan er gengið fram hjá Amtsbókasafninu og upp Brekkugötu að stytta af landnemunum Helga magra og konu hans, Þórunni hynnu. Haldið er suður eftir Helgamagrástræti 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

½–1 klst. 5,1 km. Gangan hefst efst í Brekkugötu, við stytta landnáms-hjónanna Helga magra og Þórunnar hynnu. Eftir smáspól er komið að verslunarmiðstöðinni Glerártorgi og Gleránni. Þá er gengið eftir mal-

bikuðum stíg upp með Glerá. Hægt að ganga niður að Glerárvirkjun 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 Hamarskotstún. Þar er níu holu frísbíggjufvöllur. Áfram liggur leiðin fram hjá Sundlaug Akureyrar, andapollinum og niður kirkjutröppurnar hjá Akureyrarkirkju og aftur inn á Ráðhústorg eftir göngugötunni Hafnarstræti.

## NA-31 Akureyri – Hrafnagilsstígur

3–4 klst. 18 km. 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, heitavatnsleiðslunni milli Laugalands og Akureyrar,

## TAKK FYRIR STUÐNINGINN





NA-34 Akureyri – söguganga.

Kristnesi, Hælinu, Jólagarðinum og að skólanum og sundlauginni á Hrafnagili. Haldið er sömu leið til baka ef fjöld vill.

### 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 grill-aðstöður. 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 Oddeyrarbruggju 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, með fram Strandgötunni. Einnig hef- ur verið bætt við fleiri skiltum í anda

söguvarðanna fyrir tilstilli áhuga- mannhópa og félagasamtaka svo sem við Eiðsvöll, Eyrarlandsveg og Menntastíginn. Gönguleiðin Odd- eyrarbruggja – 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 áhuga- verður bæklingur sem fjallar um helstu hús og staði á leiðinni, sem er tilvalin fyrir fróðleiksfúsa.

### NA-35 Naustaborgir

Naustaborgir eru á milli Kjarnaskóg- ar og Golfvallar Akureyrar. Gengið er frá bílastæði við Ljómatún á Akur- eyri en þaðan liggur göngustígur að Naustaborgum. Hægt er að ganga nokkrar mismunandi leiðir á svæðinu. Klettaborgir eru víðs vegar um svæðið og þar er mikið fuglalíf.

### NA-36 Ystuvíkurfjall

3–4 klst., 250 m hækkun. Gengið er frá bílastæði sem er efst í Víkur- skarði. Þar er upplýsingaskilti. Gengið er bæði í móa og eftir vega- slóða en leiðin er stikuð. Gengið er í átt að Eyjafirðinum og þegar upp á topp er komið er m.a. bæði útsýni til Akureyrar og Hríseyjar. Á toppnum er einnig varða og gestabók.

### NA-37 Hvanneyrarskál – Siglufirði

1 klst., 150 m hækkun. Gengið frá bílastæði við Stóra Bola (snjóflóða- garð syðst í bænum á Siglufirði) og eftir akvegi norður í skál. Frábært útsýni yfir Siglufjörð.

### NA-38 Siglufjarðarskarð frá skíðaskála

2 klst., 250–300 m hækkun. Gengið frá skíðaskála eftir gamla Skarðs- veginum. Stórkostlegt útsýni frá toppi þar sem eru bekkir og borð ásamt upplýsingaskilti.



NA-39 Selvíkurviti.

### NA-39 Selvíkurviti

1½–2 klst. Ekið í gegnum Siglu- fjörð í átt að Héðinsfjarðargöngun- um og vinstri beygja tekin við flug- völl. Keyrt að bílastæðum við fjör- una en þar endar vegurinn. Geng- ið norður ströndina að gömlum rústum Evangerverksmiðjanna. Mjög gott útsýni yfir fjörðinn. Geng- ið áfram að Selvíkurvita sem er u.þ.b. fyrir miðjum firðinum að austanverðu. Sérlega kvöldfallett í góðu vedri.

### NA-40 Skógræktin á Siglufirði

Tími óráðinn, bara njóta kyrrðarinn- ar. Ekið gegnum bæinn og í átt að Skarðsvegi. Skógræktin er í mynni Skarðsdals. Bílastæði innan skóg- ræktargirðingar. Fallegur og frið- sæll skógarreitir með á og falleg- um fossi. Kjörinn staður til að taka upp nestið. Borð og bekkir á staðnum.

Allar gönguleiðirnar á Akur- eyri og í nágrenni eru fengnar með góðfúslegu leyfi frá Akur- eyrarstofu. Nánari upplýsing- ar 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 beygjunni þar sem útsýni opnast austur af, yfir Bakkaflóa.

## Snartarstaðanúpur (HSP)

Snartarstaðanúpur er á Melrakkasléttu. 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.

## Gefla í Leirhafnarfjallgarði (HSP)

Farinn er vegurinn út á Melrakkasléttu til norðurs frá Kópaskeri, um 15 km. Lagt er af stað frá malar-námu 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 gervigiga.

### 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. Fljótlega 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



## Sambandsaðilar UMFÍ á Norðurlandi eystra eru:

Ungmenna- og íþróttasamband Fjallabyggðar (UÍF), Ungmennasamband Eyjafjarðar (UMSE), Íþróttabandalag Akureyrar (ÍBA og Héraðssamband Pingeyinga (HSP).

### Ungmenna- og íþróttasamband Fjallabyggðar

(UÍF) varð til árið 2009 með sameiningu Íþróttabandalags Siglufjarðar (ÍBS) og Ungmenna- og íþróttasambands Ólafsfjarðar (UÍÓ). Íþróttabandalag Siglufjarðar var stofnað 9. desember 1945. Íþróttabandalag Ólafsfjarðar var stofnað 23. júní 1951. Árið 1977 var því breytt í Ungmenna- og íþróttabandalag Ólafsfjarðar.



### Aðildarfélag UÍF eru:

Golfklúbbur Ólafsfjarðar  
Golfklúbbur Siglufjarðar  
Hestamannafélagið Glæsir,  
Siglufirði  
Hestamannafélagið Gnýfari,  
Ólafsfirði

Knattspyrnufélag Fjallabyggðar  
Snerpa, íþróttafélag fatlaðra  
Skíðafélag Ólafsfjarðar  
Skíðafélag Siglufjarðar  
Skottfélag Ólafsfjarðar  
Vélsíðafélag Ólafsfjarðar

Tennis- og badmintonfélag  
Siglufjarðar  
Ungmennafélagið Glói, Siglufirði

### Ungmennasamband Eyjafjarðar

(UMSE) var stofnað 8. apríl árið 1922. Í kjölfar stofnunar UMFÍ 1907 var stofnað Fjórðungssamband Norðurlands sem var fyrsti visir að UMSE. Hét það Ungmennafélag Norðlendingafjórðungs og starfaði til 1922. Það ár var því sambandi slitið og Héraðssamband ungmennafélaga Eyjafjarðar (HUMFE) stofnað. Frá 1926 hét það Ungmennasamband Eyjafjarðar (UMSE).



### 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

## Íþróttabandalag Akureyrar (ÍBA)

var stofnað 20. desember 1944. Stjórn ÍSÍ skipaði íþróttaráð fyrir Akureyri 1927 og hafði það m.a. forgöngu um stofnun Íþróttabandalagsins sautján árum síðar. Þess má geta að Akureyrarfélögin KA og Þór kepptu undir merki ÍBA í knattspyrnu karla 1955–1974. ÍBA varð sambandsaðili UMFÍ árið 2019. Í dag eru 22 aðildarfélög innan ÍBA og yfir 40 íþróttagreinir 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  
Skíðafélag Akureyrar  
Skotfélag Akureyrar  
Sundfélagið Óðinn  
Svifflugfélag Akureyrar  
Ungmennafélag Akureyrar  
Ungmennafélagið Narfi, Hrísey

## Héraðssamband Þingeyinga

(HSP) varð til við sameiningu Héraðs-sambands Suður-Þingeyinga (HSP) og Ungmennasambands Norður-Þingeyinga (UNÞ) 9. júní 2007. Í Suður-Þingeyjarsýslu var 1914 stofnað Samband þingeyskra ungmennafélaga (SPU). Árið 1941 varð það Sambandið Þingeyingur (SP) og svo loks Héraðssamband Suður-Þingeyinga 7. maí 1944. Íþróttasamband Norður-Þingeyinga varð til 1914. Ungmennasamband Norður-Þingeyinga (UNÞ) varð síðan stofnað úr því árið 1937.



### 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 Þjálfri, Mývatni  
Íþróttafélagið Magni, Grenivík  
Íþróttafélagið Völsungur, Húsavík  
Mývetningar – íþrótt- og ungmennafélag  
Skákkfélagið Huginn,  
Húsavík – Norðurþing  
Skotfélag Húsavíkur  
Skotfélag Þórshafnar og nágrennis  
Ungmennafélag Langnesinga,  
Þórshöfn  
Ungmennafélagið Austri,  
Raufarhöfn

Ungmennafélagið Bjarmi,  
Fnjóskadal  
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 – Skjólffjörur

Stutt ganga er af veginum niður í Skjólffjörur við sunnanverðan Vopnafjörð, við mynni Bökkvardsdals. Þar eru fallegir berggangar í sjó fram og stórfenglegt útsýni yfir opið Atlantshafið. Óheimilt að taka steina með sér úr fjörunni. Rétt undan Skjólffjörum stendur steindranginn Ljósastapi upp úr sjónum. Ljósastapi gengur oft undir gælunafninu „Fillinn“ á meðal Vopnfirðinga.

## AL-3 Vopnafjörður

### – Þverárgil

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

## AL-4 Drangsnes, 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, forminjar og sögustaðir. Gott útivistarkort fæst víða.

## AL-5 Sundlaugarvegur

1–1,5 klst. Gengið er frá skógræktarhlöið (65°47.16-14°51.48) um sumarbústaðaland hjá Fremra-Nýpi, um 6 km norðan þéttbýlisins á Vopnafirði. Gengið er yfir að sund-

lauginni (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 trólum“

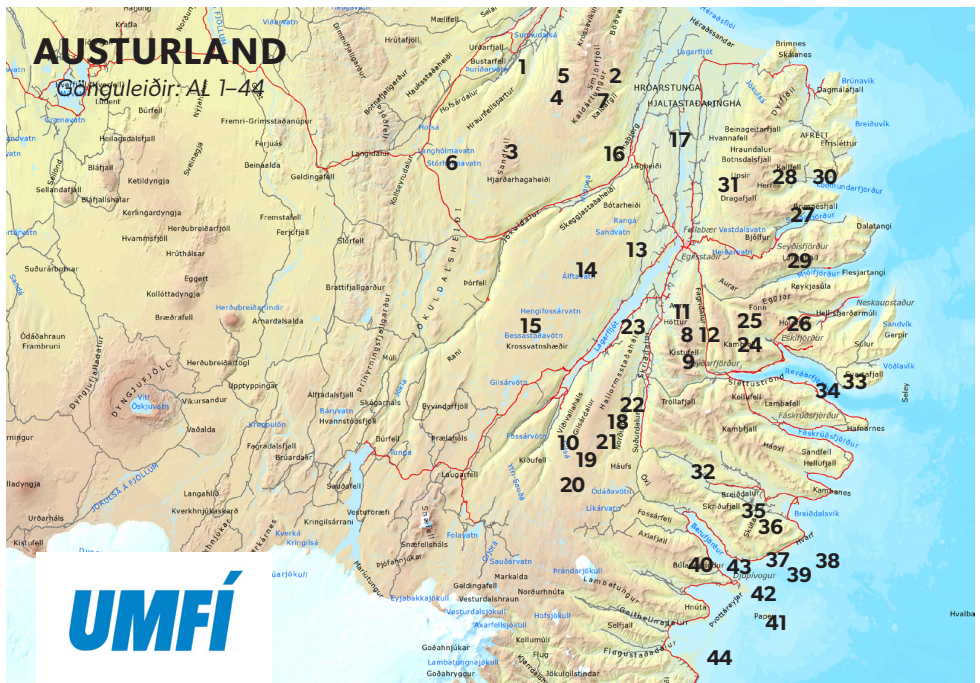
1 klst. Gengið af vegi (65°36.23-15°07.38) skammt innan Bustarfells í Hofsdáral. Sögubæklingur fæst í upplýsingamiðstöðinni í Kaupvangi og minjasafninu á Bustarfelli. Útivistarkort fæst víða.

## AL-7 Bökkvardsalur

2 klst. 2x3 km. Létt ganga frá fjárrett (65°44,01-14°34.08) skammt innan við brúna á Dalsá í Bökkvardsdal austan Vopnafjarðar og inn með ánni að Bökkvarshaug. Útivistarkort fæst víða.

## AL-8 Egilsstaðir

1–1½ klst. Þægileg bæjarganga, frá upplýsingamiðstöðinni á tjald-



# 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 myndarþýli í árdaga

Íslandsbyggðar og sjást þar enn merki um hlaðna grjótgarða. 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

steypt 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.

Ítarlegri upplýsingar  
má finna á wapp.is

Wapp 



Wapp  
Android



Wapp  
Apple

# Austurland

staðinu á Egilsstöðum. Útsýnis-skífa uppi á Hömrunum. Gott kort fæst víða.

## AL-9 Selskógur við Egilsstaði

½–1 klst. Ganga hefst við bílastæði hjá Eyvindarárbrú við Seyðisfjarðarveg. Kjörð land til gönguferða á góðum stígum 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 Fljótsdal, 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

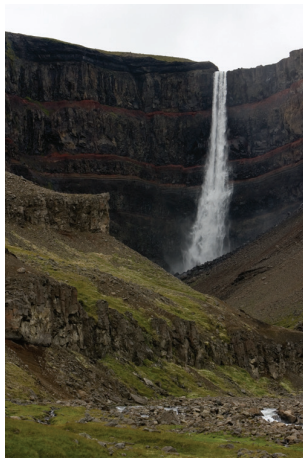
1 klst. Frá Sleðbrjótsseli (65°36,18-14°30,52) í Jökulsárhlið er lítt ganga að Selfossi, fallegum fossi í Fögruhlíðará. Gott útivistarkort fæst víða.

## 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 Staðarárfoss

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-10 Hengifoss.

## AL-15 Rjúkandafossar

½ klst. Gengið er af Þjóðvegi við Ysta-Rjúkanda. Fallegir fossar, um 2 km norðan við Skjöldólfsstaði, áður kallaðir Rjúkinn. 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). Klettabíl með sérkennilegu gati í. Sagt er að þar búi huldufólk. 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 Ljósárárkinn

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 trjátegundir, 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 – sölskáli

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 sölskála.

## AL-22 Trjásafnið í Hallormsstaðarskógi

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

## AL-23 Hrafnafell

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

## AL-24 Seyðisfjörður – gamli bærin

1–2 klst. Gamli bærin og þróun byggðar 1850–1940. Mjög gott sögukort og upplýsingar fást í Ferjuhúsi og í Skattfelli.

## 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 Fjarðarár.



# TAKK FYRIR STUÐNINGINN

Alark arkitektar ehf.  
ALM verðbréf hf.  
Apótek Vesturlands  
Apótek Suðurlands  
Asterix ehf.  
AP þrif ehf.  
Auðhumla sf.

Átak ehf.

Benni pípari  
Bílamálun Egilsstöðum  
Bílar og tjón  
Bílaverkstæðið Smur og dekk  
Bókráð  
Bolungarvíkurkaupstaður  
Bortækni ehf.  
Bruggúsið Kaldi  
Brunahönnun slf.

Cargo Express ehf.  
Cargow Thorship  
Colas Ísland ehf.

Dalakofinn Laugum ehf.  
DMM lausnir  
Dressmann  
DS Lausnir

Egersund Ísland  
Eldhestar ehf.  
Enor ehf.  
Eyja- og Miklaholtshreppur  
Eyjarfjarðarsveit

Fannberg fasteignarsala  
Fasteignasalan Gimli  
Fiskmarkaður Þórshafnar  
Fjarðaveitingar ehf.  
Fögursteinar ehf.  
Fossvélar ehf.  
Franklyn Covery

Gasfélagið  
Geislataekni ehf.  
Gesthús Selfossi ehf.  
Gilbert úrsmiður  
Gisli Ingvarsson ehf.  
Gjögur ehf.  
GK gluggar ehf.  
Grímsnes ehf.  
Gróðrarstöðin Mörk  
Gröfutaeki ehf.  
Grýtubakkahreppur

Gunnar Jónsson  
Hagtak ehf.  
Harpa útfararstofa  
Héraðsprent  
Herramenn  
Höfðakaffi ehf.  
Hótel Capitano  
Hótel Jökull  
Hraunfossar - Barnafoss ehf.  
Húnaþing vestra  
Hvalfjarðarsveit  
Hvalur hf.  
Hörgársveit

Iðnsveinafélag Skagafjarðar  
Ingimundur gamli ehf.  
INNIlifun ehf. – innréttingaverslun  
Innrammarinn ehf.

Ís og ævintýri  
Ísfrost ehf.  
Íslands Apótek  
Íþróttamiðstöðin Fjallabyggð

Jarðverk ehf.  
Jónði og Gagga slf.

Kaupfélag Fáskrúðsfirðinga  
Koltinna  
Kráin ehf.  
Króm og hvítt ehf.

Lamb-inn Eyjafjarðarsveit  
Landslag ehf.  
Landstólpi ehf.  
Loðnuvinnslan

Máni verktakar  
Meitill GT tækni ehf.  
Miðstöðin ehf.

Nesbú egg  
Nonni litli  
Norðanfiskur ehf.  
Norðurorka

ÓJK - Ísam ehf.  
Ósal

PG stálsmiði ehf.  
Pixel ehf.  
Pingpong.is  
Pro Ark  
Prógramm

Rafeyri ehf.  
Raftíðni ehf.  
Rafverkstæði IB ehf.  
Reykás ehf.  
Reykhlólahreppur  
Reykjavík Foto ehf.  
Reykjavíkurborg  
RH grófur ehf.  
Rima apótek  
Ræktunarsamband Flóa og Skeiða

Seltjarnarnesbær  
Sendibílar Reykjavíkur  
SG hús  
Sjúkranudd Óskars  
Skorri ehf.  
Skotfélag Reykjavíkur  
Skrifstofuþjónusta Austurlands  
Sportþjónustan ehf.  
Steinull ehf.  
Stjórendafélag Austurlands  
Stracta Hótel  
Strendingur ehf.  
Súðavíkurhreppur  
Sæplast ehf.

Tannlæknafélag Íslands  
Tannsinn ehf.  
Tera verkfræðistofa  
THG arkitektar  
Tjörneshreppur  
Trésmiðjan Borg  
Trévangur  
TSA ehf.

Verbúðin 66  
Vélsmiðja Suðurlands  
VGH Mosfellsbæ ehf.  
Við og við sf.  
Viðhald og nýsmíði ehf.  
Vilko  
Vinnuföt  
Vogir.is  
Vörumiðlun

Þernan fatahreinsun  
Þingeyjarsveit  
Þjónustustofan

Ökuland  
Öryggisgirðingar

# Austurland

## AL-26 Dvergasteinn

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

## 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 stíkuð 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 stíkuð leið frá áningarstað á Vatnsskarði (65°33.71-13°59.56). Einstakt útsýni yfir Njarðvík og Út-hérað. 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 sköglendi. Tilkomumikið árgljúfur ofan til og foss. Útsýni yfir Reyðarfjörð.

## AL-33 Urðir – Páskahellir

1 klst. Þægileg ganga frá bílaplani í Neskaupstað út með ströndinni ofan við sjávarbjörg að hellinum. Fræðsluskilti víða á leiðinni. Farið um stiga niður í fjöru í hellinum.

## AL-34 Snjóflóðavarnargarður

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

## AL-35 Rafstöðin í Skjólögili

Stíkuð leið af bílastæði á Kirkjubólbraut (vegi) við Skjólögilsá, 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 ípróttavelli Stöðfirðinga út ströndina á Kapalhaus (höfða). Sömu leið til baka eða með þjóðvegi. Í Bónðahöfn vex burnirót óvenju þétt. Fuglavarp með ströndinni.



AL-41 Streitishvarf.

## AL-39 Sjónarhraun – Gjá

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

## AL-40 Jörvíkurskarð

2 klst. 5 km, hækkun 300 m. Gengið milli Jörvíkur í Suðuradal í Breiðdal og Engihlíðar í Norðuradal, 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 Streitishvarfi sunnan Breiðdalsviku. Fallegar vikur og gjár og undan ströndinni eru Breiðdalseyjar.

## AL-42 Breiðdalsvík

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

## AL-43 Dísastaðahjalli

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

## AL-44 Búlandsnes

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

## Sambandsaðili UMFÍ á Austurlandi er:

Ungmenna- og íþróttasamband Austurlands (UÍA).

### Ungmenna- og íþróttasamband

**Austurlands (UÍA)** var stofnað 1941.

Á árunum 1915–1919 var Íþróttabanda-

lag Austurlands stofnað. Ungmenna-

samband Austurlands (UMSA) var svo

stofnað 28. júní 1941. Árið eftir var því breytt í Ung-

menna- og íþróttasamband Austurlands (UÍA).



### Aðildarfélög UÍA eru:

Íþróttafélagið Huginn, Seyðisfirði

Íþróttafélagið Höttur, Egilsstöðum

Íþróttafélagið Þróttur, Norðfirði

Knattspyrnufélagið Spyrnir,

Fljótshéraði

Samvirkjafélag Eiðabíngjár,

Fljótshéraði

Skíðafélagið í Stafdal (á milli Fljótshéraðs og Seyðisfjarðar)

Ungmennafélag Borgarfjarðar, Borgarfirði eystri

Ungmennafélagið Austri, Eskfirði

Ungmennafélagið Einherji,

Vopnafirði

Ungmennafélagið Hrafnkell Freys-

goði, Breiðdal

Ungmennafélagið Leiknir, Fáskrúðsfirði

Ungmennafélagið Neisti, Djúpavogi

Ungmennafélagið Súlan ,

Stöðvarfirði

Ungmennafélagið Valur,

Reyðarfirði

Ungmennafélagið Þristur, Fljótshéraði, Völlum og Skriðdal

### Laugarfelli í Fljótshéraði (UÍA)

Gönguleið er upp á Laugarfellið og er hún um sex til sjö km stíkaður hringur sem liggur þvert á fellið. 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

## Fjölskyldan á fjallið

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





# Suðausturland

## SA-1 Ósland

½ klst. Gengið er frá minnisvarðanum í Óslandi utan við Höfn umhverfis Óslandstjörn. Friðlýst svæði. Fjölbreytt fuglalíf. Upplýsingaskilti er á Óslandshæð. Afar viðsýnt, m.a. yfir innsiglinguna um Hornafjarðarós.

## 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 tjaldstæðinu á Höfn með ströndinni að rústum verbúða 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



SA-8 Haukafell.

sumarbústaðaland Stafafellsfjalla, uns komið er að fallegu, ljósu líparítgili. Létt ganga er inn í og um gilið.

## SA-5 Migandafoss

½ klst. Gengið er af þjóðvegi við vegamót til Hafnar. Ekið er eftir malarvegi sem byrjar við Lönsafleggjara 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

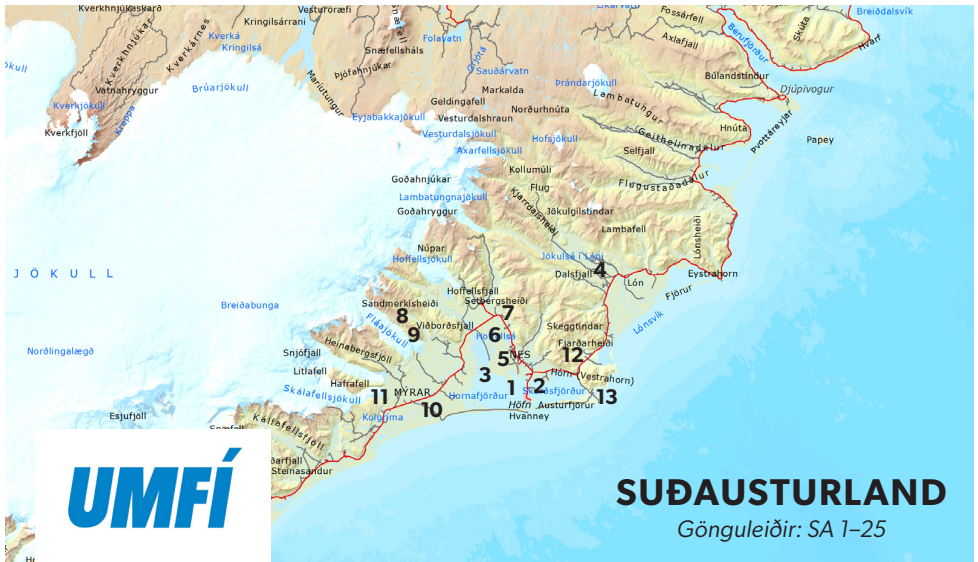
hefst vestan Meðalfells sem er stakt, snoturt fell í mynni Laxárdals, skammt frá þéttbýlinu í Nesjum, en þaðan er ekið að fjallinu. Gengið er á fellinu norðanvert. Fagurt útsýni er þaðan yfir Hornafjörð. Bærinn Meðalfell er landnámsjörð.

## 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 Skógræktarfélag Austur-Skaftafellssýslu, milli Fláajökuls og Viðborðsfjalls. Afleggjari frá þjóðvegi 1 (7 km) er skammt sunnan Viðborðssels. Gengið er af tjaldsvæðinu upp hlíðina vestanverða, austur yfir heiðina að Haldalsá 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 austursporði Fláajökuls. Göngukort fæst hjá Vatnajökulsþjóðgarði. Stíkuð 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 Nipur

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

### SA-12 Almanskard

Lengd 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 hækkun á þeim hluta er 82 m. Upplýsingaskilti er við gönguleiðina. 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 minnismerki um Halabræður sem stendur við áningarstað ofan þjóðveggar við Hala í Suðursveit. Á leiðunum eru góð upplýsingaskilti með tilvitnun um í Þórberg Þórðarson og Steinþór, bróður hans.

### SA-15 Kviármýrarkambur

½ klst. Gengið er af áningarstað við Kviá. Skemmtileg, óstíkuð gönguleið eftir greinilegum stíg af áningarstaðnum upp með Kviá, um 5 km vestan við bæinn Kvísker. Sérkennilegir nýir og gamlir jökulruðningar. Vel sést til Kviárjökuls.

### 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 hérlendis. Göngukort fæst í Skaftafellsstofu.



# Suðausturland



SA-18 Svartifoss.

## SA-18 Svartifoss

1½ klst. Gengið er frá Skaftafellsstofu eftir góðum göngustíg. Eftirtektafossir eru óvenju reglulegir bergstuðlar sem mynda einstaka

umgjörð um fossinn. Göngukort fæst í Skaftafellsstofu.

## 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 frá Skaftafellsstofu að Selinu. Þar er fjósbaðstofa sem var þekkt byggingarlag fyrrum en



SA-23 Ástarbrautin – Systrafoss.

örfáar slíkar hafa varðveist. Selið fór í eyði 1946 og er nú í vörslu Þjóðminjasafns Íslands. Göngukort fæst í Skaftafellsstofu.

## SA-21 Sjónarsker

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

## SA-22 Hæðargarðsleið í Landbroti

2 klst. Létt gönguleið um Landbrots-hóla, að hluta til eftir gamalli þjóðleið. Upplýsingar um gönguleiðir fást í gestastofu Vatnajökulspjóðgarðs 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. Upplýsingar um gönguleiðir fást í gestastofu Vatnajökulspjóðgarðs á Kirkjubæjarklaustri.

## SA-24 Systrastapi

1–1½ klst. 4 km. Gengið er frá þéttbýlinu á Kirkjubæjarklaustri, að hluta til eftir vegi. Upplýsingar um gönguleiðir fást í gestastofu Vatnajökulspjóðgarðs á Kirkjubæjarklaustri.

**Glacier lagoon**

**ÓGLEYMANLEG SIGLING**

Með hjólabát eða zodiac gúmmibát á Jökulsárlóni

**WWW.ICELAGOON.IS**

Bókanir í síma 478-2222 milli 9 og 17 eða í tölvupósti [booking@jokulsarton.is](mailto:booking@jokulsarton.is)



## Sambandsaðili UMFÍ á Suðausturlandi er:

Ungmennasambandið Úlfjótur (USÚ).

### Ungmennasambandið Úlfjótur

(USÚ) var stofnað 28. maí árið 1932.

Elsta félagið innan USÚ, Umf. Máni sem stofnað var 1907, var upphaflega talið með félögum á Austurlandi.

Sambandssvæði Ungmennasambandsins Úlfjóts er Sveitarfélagið Hornafjörður og nær yfir alla Austur-Skaftafellssýslu, frá Skeiðarásandi í vestri að Lónsheiði í austri.



### Aðildarfélög USÚ eru:

Akturslíþróttafélag Austur-Skaftafellssýslu

Golfklúbbur Hornafjarðar

Hestamannafélagið Hornfirðingur

Klifurfélag Örnefa

Skotfélag Austur-Skaftafellssýslu

Ungmennafélag Örnefa

Ungmennafélagið Hvöt, Lóni  
Ungmennafélagið Máni, Nesjum  
Ungmennafélagið Sindri, Höfn

Ungmennafélagið Valur, Mýrum  
Ungmennafélagið Vísir,  
Suðursveit



SA-25 Fjaðrárgljúfur.

### SA-25 Fjaðrárgljúfur

½ - 1 klst, 60 m hækkun. Gjúfrið er vestan við Kirkjubæjarklaustur og gengið er frá bílastæði sem er fyrir neðan Fjaðrárgljúfur. Þægilegur stigur og góðir útsýnisstaðir á leiðinni.

## Sundlaug Hafnar

### Swimming pool Höfn

**Glæsileg 25 m sundlaug**  
m/ þremur vatnsrennibrautum, 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.

**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.

Sími / telephone 470 8477

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

# Suðurland

## SL-1 Selfoss – Hellið

½–1 klst. Ekið er inn eftir Ártúni, sem er rétt fyrir ofan Ölfusárbrú við Selfoss, á bilastæði við skógin. Gengið er um skógræktarsvæði á vesturbakka Ölfusár, en þar eru nokkrar gönguleiðir. Mælt er með því að skoða Stóra Helli. Hann er því sem næst miðja leið milli Ölfusár og Lngólfsfjalls í nokkuð augljósri klettaborg.

## SL-2 Reykholt í Biskupstungum

½–1 klst. Gengið er frá Bjarnabúð eftir Skólaveginum í átt að íþróttahúsinu, upp fyrir hverninn sem er þar fyrir aftan og upp á holtið. Þaðan er falletgt útsýni yfir Tungufjöót. Í bakaleiðinni er hægt að ganga Sólbraut og yfir á Bjarkarbraut. Þaðan Biskupstungnabraut, milli hringtorganna, að Bjarnabúð.

## SL-3 Grafningur

Á Hengilssvæðinu má finna margar skemmtilegar leiðir, langar og stuttar. Gönguleiðabæklingur fæst á upplýsingamiðstöðvum. 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 gönguferðir með leiðsögn í boði. Vefsíða, sem sýnir gönguleiðir og veitir aðrar upplýsingar, má finna undir „Þjónusta“ á [www.thingvellir.is](http://www.thingvellir.is).

## SL-5 Þrastaskógur

Merkar leiðir eru í skóginum, aðgengilegir stígar og vegalengdir við allra hæfi. Umhverfið er einstaklega falletgt og dýralíf fjölbreytt í

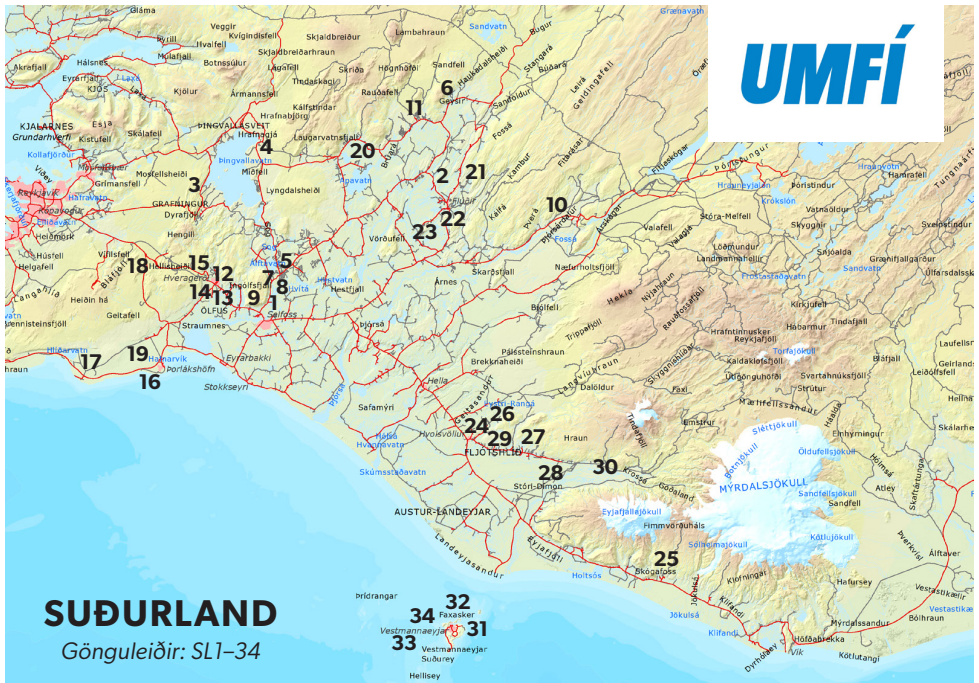


SL-5 Þrastaskógur.

nágrenni við Sogið. Kort af svæðinu er við bilastæði. Þrastaskógur er í eigu UMFÍ. Kort má finna inni á [www.sveitir.is](http://www.sveitir.is) > Upplýsingar > Gönguleiðir.

## SL-6 Haukadalur

½–1 klst. Í Haukadalsskógi eru margar merktar leiðir og upplýsingaskilti um plöntur o.fl. Kort er á bilastæði í Haukadal, þar sem göngur hefst, og á upplýsingamiðstöðvum. Blá leið (I) 800 m,



græn leið (2) 1 km, rauð leið 2,5 km. Göngustígur 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. Í Alviðru eru upplýsingaskilti um viðkomandi leiðir þar sem þær hefjast. 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.

### **SL-8 Öndverðarnes – niður með Soginu**

Stikaðar 1–2 klst. leiðir eru í Öndverðarnesi. Bílastæði er rétt austan við brúna yfir Sogið, gegnt innkeyrslunni að Þrastalundi. Upplýs-

ingaskilti 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 gönguleið á fjallið. Leiðin er nokkuð brött. Við upphaf gönguleiðar í Alviðru eru upplýsingaskilti um leiðina á fjallið. Alviðra stendur undir Ingólfsfjalli við Sog, gegnt Þrastalundi. 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. Göngustígur 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.

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

1–2 klst. Gengið er milli sögulegra staða í Hveragerði, m.a. um göturnar sem mynduðu „listamannahverfið“. Kort á [www.hveragerdi.is](http://www.hveragerdi.is).

---

## SUNDLAUGIN LAUGASKARÐI THERMAL POOL

---

### **Sumaropnun**

15. maí – 14. september

Mánudaga til föstudaga kl. 06.45 – 21.30

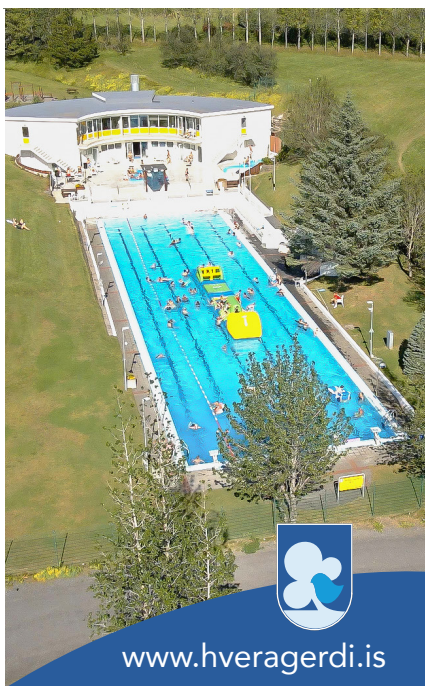
Helgar kl. 09.00 – 19.00

### **Summer opening**

May 15 to September 14

Monday to Friday 6.45 am – 9.30 pm

Weekends 9 am – 7 pm



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



# Suðurland

## SL-13 Hveragerði

### – Hveraleiðin

1–2 klst. Gengið frá hverasvæðinu í miðbæ Hveragerðis (Hveramörk) um helstu hverasvæðin í bænum og nágrenni. Kort 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 aðdráttaraflíð í dalnum. Kort á [www.hveragerdi.is](http://www.hveragerdi.is).

## SL-16 Þorlákshöfn

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

## SL-17 Arnarker við Hlíðar- endaþjall

Við veginn út í Selvog er upplýsingaskilti merkt Arnarker. Þar er



## Heilsuhringurinn í Hveragerði

Æfingastöðvar eru við göngustíg í hlíðum Reykjafjalls. 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 göngustigar. Í Miðfellselli í Þakgili hafa smalar ristfangamörk sín og ártól á hellisvegginna. 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 aflraunasteinar 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 Bjólfskviðu 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 Höfðabrekkuafreft.

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

stikuð ca. 20 mín. gönguleið að hellinum Arnarkeri. Upplýsingar fást í Upplýsingamiðstöð Þorlákshöfn.

## SL-18 Eldborgir austan Meitla

Farið er af Þrengslavegi við suðurenda Meitla. Þaðan er hægt að velja ½–2 klst. göngu um vegar-slóða sem nær að Eldborgum. Kort fæst í Upplýsingamiðstöð í Þorlákshöfn. Leiðin er ekki stikuð en slóði er sjáanlegur.

## SL-19 Kampurinn

½–2 klst. Fjölskylduvæn ganga. Frá golfvöllinum í Þorlákshöfn liggur slóði þar sem gengið er með Kampinum. Hægt er að ganga inn í landið og niðri í fjörunni. Upplýsingar fást í Upplýsingamiðstöð í Þorlákshöfn. Leiðin er ekki stikuð 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 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



SL-21 Miðfell.

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

1–2 klst. létt útsýniganga. Tvær leiðir eru í boði og byrja báðar út frá Högnastíg á Flúðum. Önnur leiðin er að ganga Kóngsveginn sem liggur til norðurs undir ásnum en hin liggur eftir vegslóða upp á ásin. Kort á [www.sveitir.is](http://www.sveitir.is).

## SL-23 Langholtsfjall

Létt, um 1 klst. ganga, upp og til baka. Hækkun um 150 m. Gengið af tjaldsvæðinu á Álfaskeiði um Hellisskarð. Leiðin er ekki stikuð en slóði er sjáanlegur. Frábært útsýni.

## SL-24 Hvoltsfjall

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

## SL-25 Skógafoss – Skógaá

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

## SL-26 Krappi

½–1 klst. Krappi nefnist hrauntunga er gengur fram á milli Fiskár og Eystri-Rangár. Þar er fallegt, mjög vel gróid og góðar gönguleiðir. Ekið er frá Hvolsvelli inn Vallarveg 262 og beygt til vinstri hjá bænum Velli. Þaðan niður á Fiskáraura og yfir ána á vaði. Veginum er fylgt áfram til hægri að Tungufossi í Eystri-Rangá. Fallegt er að ganga upp með ánni upp að Bæjarfossi og Skútufossi.



SL-26 Krappi – Tungufoss í Eystri-Rangá.



SL-28 Stóra-Dímon.

## SL-27 Tungu- og Tuma-staðaskógur

½–1 klst. Í Tungu- og Tumastaðaskógi í Fljótshlíð eru nokkrar mislangar gönguleiðir. Kort af stígum og slóðum er á þremur stöðum neðan skógarins hjá Tumastöðum.

## SL-28 Stóra-Dímon

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

## SL-29 Flókastaðagil

1–2 klst. Létt og skemmtileg ganga upp með gílinu. Lagt er upp frá safnaðarheimilinu við Breiðabólstaðarkirkju og fylgt girðingu í vesturátt að gílinu. Þegar upp er komið er yfirleitt gengið beint í suður fram á brún fyrir ofan Staðinn. Þar eru bæjarrústir sem heita Háakot og



# Suðurland

Ítarlegri upplýsingar  
má finna á wapp.is

Wapp 

**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 Hofmannafiöt 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 þægilleg. 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 gervígisvæði 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. Gervíggar 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 gervíggar. Gervíggar 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.



Wapp  
Android



Wapp  
Apple

# Suðurland

sést vel yfir Staðarhverfið, Eyjahverfið og til Vestmannaeyja.

## **SL-30 Mögugil í Þórólfsfelli**

½–1 klst. Mögugil er í sunnanverðu Þórólfsfelli innst í Fljótslíð. Ekið er eftir vegi til hægri hjá Fljótsdal og inn að Þórólfsfelli. Gilið er framarlega í fellinu til vinstri. Neðarlega í giliinu er sérstakur hellir og ofar mjög skemmtilegar bergmyndanir. Gengið inn gilið og til baka aftur.

## **SL-31 Eldfell**

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

## **SL-32 Dal fjall**

2 klst. Gengið frá Friðarhöfn með fjöllunum inn í Herjólfsdal 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 Herjólfsdal og suður með fram Hamrinum. Endar í Klaufrinni, 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 Icewear-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. 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 fallegt útsýni ofan á Reynisdranga og Reynisfjöru og til Dyrhólaeyjar og vitt um Mýrdalinn, allt vestur til Eyjafjalla 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 Brattihóll. Þegar komið er upp á brún Víkurheiðar ofan við Brattihól er stefnan tekin til norðurs á tind Höttu sem er fallegt 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 Brattihól er farið til vinstri og hliðinni 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 stíkla yfir Víkurána. Gönguleiðin liggur fyrst vestan undir Grafarhól en síðan ofan í gilið að



SL-39 Seljavallalaug.

vestanverðu þar til komið er inn á gamla þjóðvegin, 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 gilbarminum og ganga þá framhjá gömlu Völvuleiði, og koma inn í þorpið um Syngjanda (Frisbígolfvöllur), sem tengist þorpinu með göngubrúnn.

## **SL-39 Seljavallalaug**

½–1 klst. Ekið er eftir þjóðvegi 1 undir Austur-Eyjafjöllum og beygt inn á veg númer 242, nokkru fyrir austan Þorvaldseyri. Bílum er lagt á bílastæði neðan við bæinn Seljavelli. Þaðan er gengið að lauginni tæpan kílómetra inn með Laugará. Seljavallalaug er 25 m löng, hlaðin útisundlaug í fjallasal. Hún var reist árið 1923 og er ein elsta sundlaug landsins. Gestir mega fara ofan í sundlaugina en gera það á eigin ábyrgð. Mikilvægt er að gestir laugarinnar gæti hreinlætis og taki með sér allt rusl.

# 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 Landveg 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. 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. Gengið er upp á fjallið rétt áður en komið er að Ölfusborgum og er falletgt útsýni yfir Ölfusið og ströndina. 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 Ingólfssfjall.

## Valahnúkur í Langadal (HSK)

Gönguleiðin hefst við skála Ferðafélags Íslands í Langadal í Þórsmörk. Þaðan liggur merkt og ágæt leið á tind hnjúksins. Sama leið er gengin til baka. Er upp er komið blasir við ljómandi útsýni til allra átta. 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 fólk þá leið er vert að staldra við í Valahnúksbóli sem er vestan í hnjúkunum.

## 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 öxl 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.

## 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 útsýnsganga. 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 á Reykjadal. Þaðan er best að ganga upp Rjúpnabrekku og upp á Dalafellið. Byrjunarhæð er um 80 m. Ef fólk vill það er hægt að ganga inn eftir Dalafelli og niður Dalaskarði 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 vegarslóða 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 Þingvallaveg 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



## Sambandsaðilar UMFÍ á Suðurlandi eru:

Ungmennasamband Vestur-Skaftafellssýslu (USVS) og Héraðssambandið Skarphéðinn (HSK).

### Ungmennasamband Vestur-Skaftafellssýslu (USVS).

Um 1910 voru tvö félög úr vestursýslunni í Skarphéðni. Árið 1948 stofnuðu ungmennafélög austan Mýrdalssands Ungmennasamband Mýrdælinga. Ungmennasamband Vestur-Skaftafellssýslu varð svo til 21. júní árið 1970.



### Aðildarfélag USVS eru:

Hestamannafélagið Sindri, Mýrdalshreppi  
Hestamannafélagið Kópur, Skaftárhreppi  
Ungmennafélagið ÁS, Skaftárhreppi  
Ungmennafélagið Katla, Mýrdalshreppi

### Héraðssambandið Skarphéðinn

(HSK). Þann 14. maí árið 1910 var Sambandið Skarphéðinn stofnað af átján félögum úr Árnes- og Rangárvallasýslum og tveimur úr Vestur-Skaftafellssýslu. Árið 1911 er heiti sambandsins Íþróttasambandið Skarphéðinn. Árið 1922 var sambandinu breytt og Héraðssambandið Skarphéðinn stofnað. Aðildarfélögin voru úr Árnes- og Rangárvallasýslum.



### Aðildarfélag HSK eru:

Aktursíþróttafélag Hreppakappa  
Golfklúbbur Ásatúns  
Golfklúbbur Helli  
Golfklúbbur Hveragerðis  
Golfklúbbur Kiðjabelgs  
Golfklúbbur Selfoss  
Golfklúbbur Þorlákshafnar  
Golfklúbbur Öndverðarness  
Golfklúbburinn Dalbúi  
Golfklúbburinn Flúðir  
Golfklúbburinn Geysir  
Golfklúbburinn Tuddi  
Golfklúbburinn Úthlíð  
Golfklúbburinn Þverá  
Hestamannafélagið Geysir  
Hestamannafélagið Háfeti  
Hestamannafélagið Ljúfur  
Hestamannafélagið Sleipnir

Hestamannafélagið Jökull  
Íþróttafélag Uppsveita  
Íþróttafélagið Dímon  
Íþróttafélagið Garpur  
Íþróttafélagið Gnýr  
Íþróttafélagið Hamar  
Íþróttafélagið Milán  
Íþróttafélagið Mímir  
Íþróttafélagið Suðri  
Júðófélag Suðurlands  
Karatefélag Suðurlands  
Knattspyrnufélag Árborgar  
Knattspyrnufélag Rangæinga  
Knattspyrnufélagið Ægir  
Körfuknattleiksfélag Selfoss  
Lyftingafélagið Hengill  
Skotíþróttafélag Suðurlands  
Skotíþróttafélagið Skyttur  
Torfæruklúbbur Suðurlands

Ungmennafélag Biskupstungna  
Ungmennafélag Eyrarbakka  
Ungmennafélag Gnúpverja  
Ungmennafélag Hrunamanna  
Ungmennafélag Laugdæla  
Ungmennafélag Selfoss  
Ungmennafélag Skeiðamanna  
Ungmennafélag Stokkseyrar  
Ungmennafélagið Framtíðin  
Ungmennafélagið Dagsbrún  
Ungmennafélagið Eyfellingur  
Ungmennafélagið Hvöt  
Ungmennafélagið Ingólfur  
Ungmennafélagið Merkiðvoll  
Ungmennafélagið Hekla  
Ungmennafélagið Trausti  
Ungmennafélagið Þór  
Ungmennafélagið Þórsmörk  
Ungmennafélagið Þjóttandi

# Söfnin á Eyrarbakka



Ferðalag um söguna hefst við sjávarsíðuna. Miðsvæðis á Eyrarbakka standa **Húsið, Kirkjubær, Eggjaskúrinn** og **Sjóminjasafnið** og er sagan við hvert fótmál. **Sjóbúð Þuríðar** er staðsett á Stokkseyri og eilítið lengra meðfram ströndinni finna ferðalangar **Rjómabúið á Bausstöðum**.

Rólegt umhverfi, niður hafsins og einstök söfn í örstudttri fjarlægð frá þjóðvegi eitt.



**OPNUNARTÍMAR**  
1. maí – 30. sept. kl. 10 – 17  
sími: 483 1504  
[www.byggdasafn.is](http://www.byggdasafn.is)

 **BYGGÐASAFN  
ÁRNESINGA**

## Komdu og vertu með!

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 fristundastyrki og mikilvægi þátttöku foreldra í ástundun barna. Þar að auki hafa íþróttafélög víða um land

# UMFÍ

verið styrkt til að leita leiða að ná betur til fólks sem er 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 tíu tungumálum: á íslensku, ensku, pólsku, tælensku, litháísku, filippseyksku, víetnömsku, arabísku, spænsku og úkraínsku.



**VERTU MED!**

UPPLÝSINGAR UM STARFSEMI ÍÞRÓTT- OG UNGMENNAFÉLAGA LANDSINS



**SPORT FOR ALL!**

INFORMATION ON THE OPERATIONS OF THE YOUTH AND SPORTS ORGANIZATIONS IN THE COUNTRY



# 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.
- Binda 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 heyrja 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 Þjóðið 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 skógarrrjóðri. Að bjóða gestum að mæta vel klæddum í veisluna og eftir skemmtilega leiki fá allir heitt kakó og góðar veitingar.

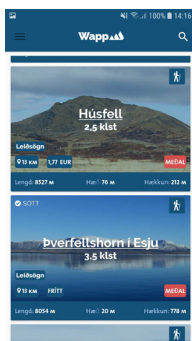
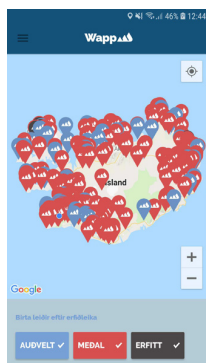


# LEIÐBEININGAR UM WAPP

## Wapp-Walking app

hefur að geyma safn fjölbreyttra GPS-leiðarlýsinga fyrir snjallsíma, um allt Ísland, með upplýsingum um örnefni, sögur, náttúru og umhverfi, til að ferðamaðurinn njóti ferðarinnar sem best. Í leiðarlýsingunum er notast við kortagrunn Samsýnar. Er þeim hlaðið fyrir fram inn í símann og þær svo notaðar án gagnasambands (offline). Ljósmyndir eru í öllum leiðarlýsingum. Einnig má finna upplýsingar um árstíðabundinn aðgang, bílastæði, almenningsalerni, og ef ástæða er til, bent á hættur og kynnt önnur varúðarsjónarmið sem þörf er á.

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 notandanafn 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 notandanafn 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 hverju því að 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 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 er ekki farið í að skoða gögnin nema viðkomandi manneskju sé saknað.

# EINAR SKÚLASON

Einar Skúlason göngugarpur hefur gengið lengi um fjöll og firnindi. Margir þekkja hann sem stofnanda gönguhópsins Vesens og vergangs sem er með næstum 11.000 meðlimi á Facebook. Einar er ötull málsvari gönguferða. Í október árið 2016 fetaði Einar í fótspor gömlu landpóstanna og gekk frá Reykjavík til Ísafjarðar. Hann gekk meðal annars með bréf frá Hauki Valtýssyni, formanni UMFÍ, til bæjarstjóra Ísafjarðar en þar þakkaði hann fyrir móttökurnar þegar Landsmót UMFÍ 50+ var haldið þar í bænum þá um sumarið. Leiðin var um 400 km löng og var Einar tvær vikur á leiðinni fótgangandi.



# UMFÍ

## 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 fór fram í Vogum á Vatnsleysuströnd í júní 2024. Næsta mót verður haldið í Fjallabyggð 2025.

Nánari upplýsingar má finna á

[www.umfi.is](http://www.umfi.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 þyngd in 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 sömulleiðis.
- 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 endorfín 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 spertt.
- 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 mjóðmum 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 mörgum 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, ungunum sem öldnum.
- Ganga er fyrir þig.



# HREYFINGIN LENGIR LÍFIÐ

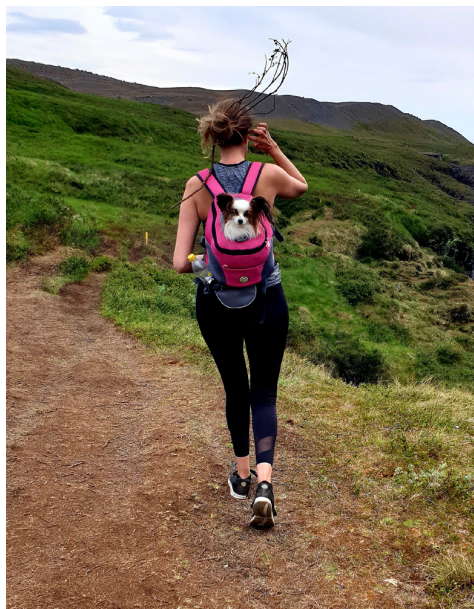
**– Með því að stunda hreyfingu fjóra tíma í viku eykst þrekið og þú getur lengt líf þitt um 5–7 ár**

Samkvæmt útreikningi sem gerður var af danska hjartalæknum 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 finnur 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 finnur 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 pulsinum 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.

**UMFÍ**

**5**

**RÁÐ**

**til að fjölga  
sjálfboðaliðum**



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



# LINDEX



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