



UMFÍ

GÖNGUBÓK UMFÍ 2020

GÖNGUM UM ÍSLAND



FRÍTT
EINTAK

WAPPIÐ
20 GÖNGULEIÐIR

38 LÉTTAR
FJALLGÖNGULEIÐIR
FYRIR FJÖLSKYLDUNA

258 STUTTAR
GÖNGULEIÐIR

FYRIR ALLA



Pei auðveldar þér gönguna

www.pei.is

Þú færð allt í útivistina hjá
eftirfarandi samstarfsaðilum Pei



GÖNGUM AF STAÐ

Göngubók UMFÍ, *Göngum um Ísland 2020*, hefur að geyma lýsingar á fjölda stuttar 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 18 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 unnin í samstarfi við göngugarpinn Einar Skúlason. Líklega hafa fáir stiklað jafn mikið um stokk og steina á Íslandi og Einar, er stofnaði gönguhópin *Vesen* og *vergang* sem þúsundir fylgjast með á Facebook.

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

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

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

Góða ferð!



Wapp
Android



Wapp
Apple

Stundaðu útivist með Wappinu

Komdu í gönguferð með Wappinu og þú upplifir arvintýni um land og þú fræðist um umhverfið og lest sögur sem tengast 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 farteskanu.



EFNISYFIRLIT

Göngum af stað	3
Njótum landsins saman	6
Reykjavík og nágrenni	10
Suðurnes	20
Vesturland	24
Vestfirðir	34
Norðvesturland	42
Norðausturland	48
Austurland	58
Suðausturland	66
Suðurland	70
Ráð í útivist með börnum	80
Leiðbeiningar um Wapp	82
Fróðleiksmolar um göngu og gönguferðir	84
Einar Skúlason	86

UMFÍ

Göngubókin 2020

Útgefandi:

Ungmennafélag Íslands, júní 2020

Þjónustumiðstöð UMFÍ,

Sigtúni 42, 105 Reykjavík

Prentun: Prentmet Oddi

GÖNGUM
UM
ÍSLAND





Íþróttamiðstöðin
Blönduósi



Sundlaug - Íþróttahús - Þreksalur



Thermal pool & Fitness Center

Sumar opnun / Summer opening hours

1. júní til 20. ágúst / 1. June to August 20th

Virka daga / Mondays - Fridays 8:00 - 21:00

**Laugardaga og sunnudaga / Saturdays and Sundays
10:00 - 20:00**

Athugið - Please note:

- Hætt er að hleypa ofan í sundlaugina 30 mín. fyrir lokun.
- There is no admittance 30 minutes before the listed closing time.

www.imb.is

452 4178

NJÓTUM LANDSINS SAMAN

Góðir ferðafélagar

Í Göngubók UMFÍ eru yfir 300 gönguleiðir víðs vegar um landið. Leiðirnar eru fjölbreyttar og miserfiðar, hvort heldur er um að ræða langa leið eða hátt yfir sjó, fyrir þá sem eru vanir göngu eða ekki. Nú er tíminn til að ganga um landið á ferðalaginu innanlands í sumar. Ég býst við að ferðalöngum verði vel tekið hvar sem þeir koma.

Hreyfing fyrir bók og sinni

Hreyfing er öllum mikilvæg. Við þurfum öll að stunda líkamsrækt af einhverju tagi, helst á hverjum degi eða í það minnsta eins reglulega og mögulegt er. Hver og einn þarf auðvitað að finna þá hreyfingu sem honum eða henni hentar. Hið sama á við um hreyfingu og líkamsrækt og allt annað sem maðurinn tekur sér fyrir hendur: Hreyfingin þarf að vera skemmtileg og fjölbreytt og sá sem hreyfir sig þarf að njóta þess að stunda hana.

Regluleg hreyfing eins og gönguferðir styrkir líkamann og eflir mótstöðuafli hans gegn flestum sjúkdómum. Öll þurfum við að stunda líkamsrækt í einhverri mynd. Ég mæli með því að þið gerið hreyfingu að hluta af mynstri daglegs lífs ykkar.

Gönguferðir, hvort heldur er í borg eða úti í guðsgrænni náttúrunni, fanga einmitt það sem við þurfum á að halda. Þær veita vellíðan. Gönguferðir hafa ekki aðeins góð áhrif á líkamann og bæta virkni líkamans, heldur hafa þær líka áhrif á sinnið, andlegu hliðina. Göngufólk er að mínu viti með betra geð og meiri polinmæði en aðrir. Þar held ég að lengd gönguleiða skipti máli. Langar leiðir reyna á þolmörk. Þær krefjast þolinmæði og eru því ákveðið form af hugleiðslu.

Gönguferðir eru því upplagðar til að bæta heilsuna. Þær veita ánægju og gleði hvort heldur sem göngugarpurinn er einn á ferð eða í hóp.

Gott að njóta landsins

Við hjá UMFÍ miðum Göngubók UMFÍ að þessu sinni við þetta blessaða sumar, tímann þegar landsmenn ferðast innanlands. Í samræmi við það eru gönguleiðirnar fjölbreyttar, sumar hæfilega erfiðar fyrir sporðrjúga en aðrar eru fyrir styttri fætur, fyrir fjölskyldur sem vilja ganga saman. Þetta er einmitt tíminn fyrir fjölskylduna til að njóta ferðalagsins saman, ganga um landið og tækifærið fyrir afa og ömmur og foreldrana til að kynna landið fyrir næstu kynslóð.

Íslensk náttúra er rómuð, hún er sérlega fjölbreytt og fögur og það er ástæða til að hvetja Íslendinga til að kynnast henni og njóta. Það verður best gert með því að ganga um hana eftir merktum gönguleiðum. Margt getur borið fyrir augu, fossa og gill, fjölbreyttar og forvitnilegar jarðmyndanir og skemmtileg örnefni sem tengja má Íslandssögunni.

Ég vil sérstaklega nefna eitt sem náttúran býður upp á. Það er kyrrðin og friðsældin, hvort heldur er uppi í sveit eða á fjöllum. Sú upplifun er raun óviðjafnanleg. Ég hvet landsmenn til að finna friðsælan stað og njóta hans fjarri iði og asa daglegs lífs. Sú upplifun er yndisleg.

Ég óska ykkur gleðilegs sumars og vona að þið verðið fyrirmyndir barna ykkar og annarra í umgengni um landið okkar. Það er skylda okkar að skila landinu í jafngóðu eða í betra ástandi til afkomenda okkar, kynslóðarinnar sem mun feta í fótspor okkar um gönguleiðir landsins.

Njótum Íslands saman og góða ferð,

Haukur F.
Valtýsson,
formaður UMFÍ



UMFÍ



UNGLINGALANDSMÓT

Selfossi 31. júlí - 2. ágúst 2020

Ítarlegri upplýsingar og skráning á ulm.is



The logo for UMFÍ (Unglingalandsmót Íslands) is displayed in blue capital letters on a white background.

UNGLINGALANDSMÓT UMFÍ

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

Unglingalandsmót UMFÍ er vímuefnalaus fjölskylduhátíð þar sem börn og unglingar á aldrinum 11–18 ára reyna með sér í fjölmörgum íþróttagreinum. Samhliða er boðið upp á fjölbreytta afþreyingu, leiki og skemmtun fyrir alla fjölskylduna. Unglingalandsmót UMFÍ verður næst haldið á Selfossi um verslunarmannahelgina 2020.

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+.



Ráðstefnan Ungt fólk og lýðræði er fyrir ungt fólk á aldrinum 16–25 ára og verður næst haldin á Laugarvatni dagana 16.–18. september 2020. Nánari upplýsingar um Ungt fólk og lýðræði eru á **www.umfi.is**.



@BRANDSONACTIVEWEAR



@BRANDSON.DESIGN



@BRANDSON.DESIGN



BRANDSON

VANDAÐUR ÆFINGAFATNÐUR - ÍSLENSK HÖNNUN

BRANDSON.IS

Reykjavík og nágrenni

RE-1 Styttur bæjarins

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

RE-2 Miðborgarganga

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

RE-3 Garðasöguleið

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

RE-4 Gönguleiðir í Reykjavík

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

RE-5 Bókmenntaganga

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

RE-6 Kópavogur – frá íþróttahúsinu í Digranesi

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

RE-7 Kópavogsdalur – frá íþróttahúsinu Smáranum

½–2 klst. Margar fjölbreyttar gönguleiðir um Kópavogsdal. Fræðsluskilti. Upphafskort við 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

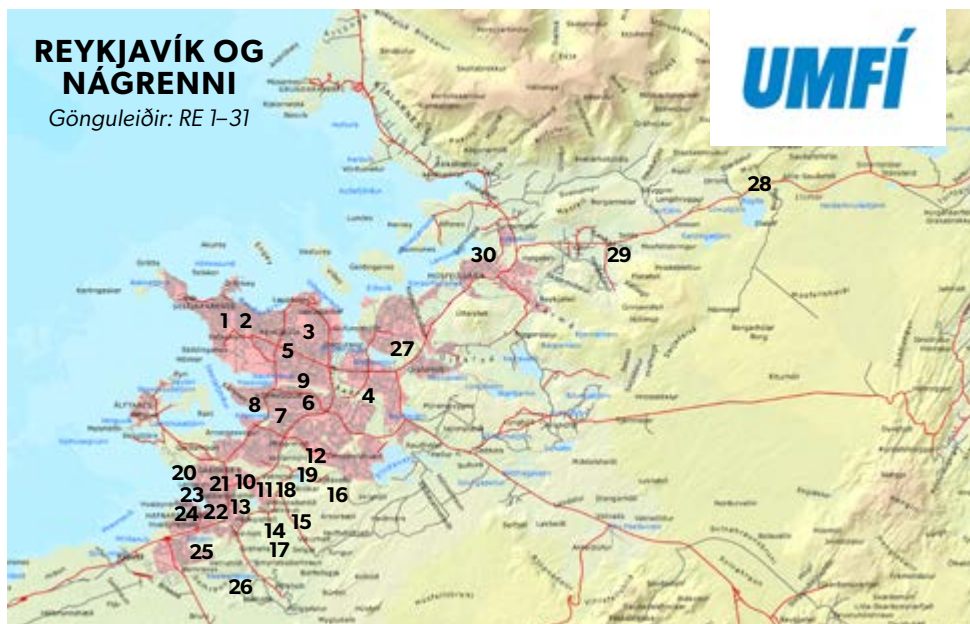
½–2 klst. Fjölbreyttar, skemmtilegar gönguleiðir um Fossvogsdal. Fræðsluskilti. Upphafskort við íþróttahús Snælandsskóla.

RE-10 Skíðabrekka til Maríuvalla

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

RE-11 Víflsstaðahlíð

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





BUCKET L[✓]STINN



20 HOT WINGS



8 ORIGINAL LUNDIR



10 ORIGINAL LEGGIR

ÞÚ VELUR EINA FÖTU OG SÓSA
FYLGR MEÐ TIL AÐ DÝFA Í

2.590 kr.

ÍSLENSKT Í 40 ÁR

KFC

Col. Harland Sanders

Reykjavík og nágrenni

RE-12 Golfvöllur GKG – hringleið

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

RE-13 Grunnuvötn – Vífilisstaðahlið

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

RE-14 Hnoðraholt

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

RE-15 Hnoðraholt um Smalaholt

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

RE-16 Sandahlið

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

RE-17 Gjáarrétt

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

RE-18 Vífilisstaðahlið – Urriðavatn

1–1½ klst. 4,2 km. Gengið er af hringleið frá göngu-hliði við Mariuvelli, inn eftir Vífilisstaðahlið og fram hjá trjásynireit. Þá er sveigt yfir í Urriðahraun og gengið þar um hrauntröð og áningarsvæðið Námunna, fram hjá Mariuhellum og að gönguhliði. Leiðin um hraunið er mjög athyglisverð.

RE-19 Vífilisstaðavatn

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

RE-20 Sjávarsíðan – Viðistaðir – Malirnar

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

finna mörg útilistaverk sem gaman er að skoða. Farið er yfir Hjallabraut og út á Sævang, gegnt skátaheimilinu, og gengið eftir Sævangi, Herjólfsgötu, Flókgötu, 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, Vitastígur, Álfaskeið, Smyrlahraun, Klettahraun (göngustígur í gegnum hraunið, hefst við hús nr. 12 við Klettahraun), Mánastígur, Tjarnarbraut, Skólabraut, Lækjargata og Strandgata. Sjá í Wappinu.

RE-22 Hamarinn – Karmelklostur – Suðurbæjarlaug

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

RE-23 Fjörúkráin – Flensborgarhöfn – Hringbraut

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

RE-24 Safnahringurinn

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

RE-25 Ástjörn og Ásfjall

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

RE-26 Hvaleyrarvatn

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

RE-27 Fræðslustígur í Mosfellsbæ

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

Andaðu léttar í sumar



Við ofnæmi án lyfseðils

Lóritín er ofnæmislyf sem dregur úr ofnæmiseinkennum og er ætlað til meðferðar á einkennum ofnæmiskvefs og langvarandi ofsakláða af óþekktum toga. Fyrir fullorðna og börn eldri en 12 ára: 1 tafla á dag. Vinsamlegast skoðið fylgiseðil lyfsins vegna skammta fyrir annan aldur.

Töfluna má taka hvenær sem er, án tillits til matmálstíma. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins.

Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is



Reykjavík og nágrenni

RE-28 Á skáldaslóð; Gljúfrasteinn – Mosfellskirkja

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

RE-29 Mosfellsdalur

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

RE-30 Tungufoss í Köldukvisl, neðan Vesturlandsvegur

1 klst. Gengið er frá Þróttamiðstöðinni að Varmá í Mosfellsbæ. Góður malarstígur liggur að fossinum. Tungufoss var virkjaður um 1930 og má sjá ummerki virkjunar þar. Góður bæklingur fæst í Þróttamiðstöðinni að Varmá.

RE-31 Glymur í Hvalfirði

1 klst. Um 4 km. Gengið er af bílastæðinu í Botnsdal að fossinum Glym. Nokkrar mislangar gönguleiðir. Gott kort á staðnum. Leiðarlýsingar og leiðsögn má fá hjá Ferðaþjónustunni á Bjarneyjarsandi í Hvalfirði.

Esja (UMSK/ÍBR)

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

FJÖLSKYLDAN Á FJALLIÐ

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.

Gönguhátíð í Reykjavík 13.–16. ágúst

Gönguhátíð verður haldin í Reykjavík 13.–16. ágúst. Vesen og vergangur og Einar Skúlason göngugarpur standa að hátíðinni í samvinnu við Reykjavíkurborg.

Á Gönguhátíðinni verður boðið upp á fullt af skipulögðum göngum fyrir ymis getustig: Fjölskyldugöngur, sögugöngur, hægar göngur, léttar göngur og erfiðar göngur, ásamt því að gengnar verða þjóðleiðir.



Seld verða gönguarmbönd fyrir þátttakendur sem veita aðgang að göngum að eigin vali og sundlaugum í Reykjavík á meðan hátíðinni stendur.

Gengið verður í Fossvogsdal, upp að Steini á Esjunni, í Gullbringur við Kleifarvatn, um Hólmsheiði að Reynisvatni, íBúrfellsgjá, að Glym í Hvalfirði, yfir Leggjabrjót, inn í Heiðmörk, um Viðey og víðar.



GÓÐUR BÚNAÐUR SKIPTIR MÁLI



2SKIN
ANTI-CHAFING GEL

Gel sem myndar
varnarfilmu á húð
Ekkert nudd
vatnshelt



Lauflett þægileg hlífðarföt
vatnsheld og anda frábærlega

LÉTTIR OG ÞÆGILEGIR UTANVEGASKÓR FRÁ BROOKS

Frábært grip, stöðugir og með grjótvörn í sólanum



 **BROOKS** Cascadia Gtx, vatnsheldir



 **BROOKS** Cascadia

GÖNGUGREINING

Fyrir verki í ökklum, hnjám, mjöðmum og baki

Bókaðu tíma á faeturtoga.is eða í síma 55 77 100



FÆTUR TOGA

LEIÐIN TIL ÁRANGURS

Bæjarlind 4

Kringlan 3. hæð

Sími: 55 77 100

faeturtoga.is

Sambandsaðilar UMFÍ í Reykjavík og nágrenni eru

Ungmennasamband Kjalarnesþings, Íþróttabandalag Reykjavíkur, Ungmennafélagið Vesturhlíð og Ungmennafélagið Víkverji.

Ungmennasamband Kjalarnesþings (UMSK) var stofnað árið 1922.

UMSK byggir á Fjórðungssambandi Sunnlendingafjórðungs (FS) sem varð til árið 1908 og náði frá Borgarfirði, austur í Grímsnes og yfir Reykjavík og Hafnarfjörð og suður á Vatnsleysuströnd. Ungmennafélagið Afturelding í Mosfellssveit varð fyrsta félagið af svæði Kjalarnesinga til að ganga í raðir FS. Fyrir voru Ungmennafélag Reykjavíkur og Ungmennafélagið Drengur. Þetta urðu svo þrjú af stofnfélögum UMSK.



Aðildarfélög UMSK eru:

Mosfellsbær:

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

Garðabær:

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

Kópavogur:

Breiðablik ungmennafélag
Íþróttafélagið Gerpla
Handknattleiksfélag Kópavogs
Siglingafélagið Ýmir
ÍAK - Íþróttafélag aldraðra í Kópavogi
Dansíþróttafélag Kópavogs
Íþróttafélagið Stál-úlfur
Knattspyrnufélagið Augnablik
Kriketfélag Kópavogs
Hnefaleikafélag Kópavogs
Knattspyrnufélagið Ísbjörninn
Skotíþróttafélag Kópavogs
Tennisfélag Kópavogs
Lyftingafélag Kópavogs
Knattspyrnufélagið Skandinavía
Taekwondofélag Kópavogs
Knattspyrnufélagið Smári
Bogfímifélagið Boginn
Hestamannafélagið Sprettur (Kópavogi/Garðabæ)



Knattspyrnufélagið Vatnaliljur

Dansfélagið Hvönn

Íþróttafélagið Glóð

Álftanes:

Hestamannafélagið Sóti
Ungmennafélag Álftaness
Golfklúbbur Álftaness

Seltjarnarnes:

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

Kjósarhreppur:

Hestamannafélagið Adam

Ungmennafélagið Vesturhlíð var stofnað árið 1987 og hugsað fyrir ungmennafélaga utan af landi sem flust höfðu á mölina. Hvatamaður að stofnun félagsins var Pálmi Gíslason, fyrrverandi formaður UMFÍ. Um tíma sá félagið um svæðið Prastaskógar.



Ungmennafélagið Víkverji

var stofnað árið 1964 og var það um skeið eina ungmennafélagið í Reykjavík. Markmið þess var ástundun íslenskrar glímu og tilgangur að gefa fólki á höfuðborgarsvæðinu kost á að starfa innan vébanda ungmennafélagsshreyfingarinnar. Tæpum tveimur áratugum síðar fékk hópur Víkverja leyfi til að stofna knattspyrnudeild innan félagsins. Allmargir Framamar komu að stofnun félagsins. Víkverjar tefldu fyrst fram knattspyrnuliði árið 1983 en tóku síðast þátt í deildarkeppni árið 1993.



HÖFUÐBORGARSVÆÐIÐ

Ítarlegri upplýsingar
má finna á wapp.is
Wapp 

Úlfarsfell er þægilegt og skemmtilegt fell til göngu allt árið og upplagt að hefja göngu frá bílastæðinu við Leirtjörn sunnan megin við fellið. Skammt vestan við Leirtjörn má sjá aðstöðu Físfélags 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 fallegt 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 líparítgos 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 við Selholt og ekið á holóttum 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 snjó á upphafi vetrar. Á veturna og vorin er vissara að vera vel búinn, með ísöxi og jöklabrodna og vel klæddur.

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

GÖNGUM
UM
ÍSLAND



Wapp
Android



Wapp
Apple

Íþróttabandalag Reykjavíkur

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



Aðildarfélag ÍBR eru:

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



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

Þarftu skjóta verkun gegn frjóofnæmi?



Hentar ófrískum konum
og konum með barn á brjósti

OFNÆMISLYF
Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

Livostin® verkar innan 15 mínútna

Livostin® nefúði og augndropar (inniheldur levocabastin). Livostin er notað við ofnæmi. Nefúða skal úða í nasir. Augndropa skal dreypa í augu. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is. - IS/LIV/2020/05-1

Suðurnes

RN-1 Vogar

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

RN-2 Krýsuvík – Grænavatn – Austurengjar

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

RN-3 Hafnarberg

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

RN-4 Grímshóll

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

RN-5 Hópsnes

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

RN-6 Básendar

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

RN-7 Garðskagi

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

RN-8 Eldborgir undir Geitahlíð

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

RN-9 Stampar

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

RN-10 Gunnuhver

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



SUÐURNES

Þorbjörn er bæjarfjall Grindavíkur og mjög áberandi frá Reykjanesbrautinni þar sem hann rís yfir 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 braggabyggðar frá því á stríðsárunum, einnig má virða fyrir sér útsýnið og fara ofan í hina djúpu Þjófagjá.

GÖNGUM
UM
ÍSLAND

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

Keilir er einkennisfjall

Voga og Reykjanes Geopark. Hin sérstaka keilulaga lögun fjallsins gerir það mjög áberandi og það sést víða að. Til að komast að Keili þarf að keyra grófan og holóttan malarveg. Hann er þó fær flestum bílum á sumrin en minni bíla þarf að keyra mjög hægt þessa rúmu 8 km að bílastæðinu við nyrðri enda Oddafells. Gangan sjálf er við flestra hæfi. Byrjað er á því að ganga nokkuð greiðfæra 3 km leið að fjallinu og svo tekur við ganga upp eftir slóðum í skriðunum í hliðum Keilis upp á tindinn þaðan sem útsýnið er mjög fallegt.



Wapp
Android



Wapp
Apple

Ítarlegri upplýsingar
má finna á wapp.is
Wapp

Sumarsmellurinn frá Góu

ÞÚ VERÐUR AÐ PRÓFA!

NÝTT



Sambandsaðilar UMFÍ á Suðurnesjum eru

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

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



Ungmennafélag Njarðvíkur

(UMFN) var stofnað árið 1944. Félagið er með knattspyrnudeild, körfuknattleiksdeild, sund, lyftingar, júdó og þríþraut. Félagið er með beina aðild að UMFÍ.



Ungmennafélag Grindavíkur

(UMFG) var stofnað árið 1935. Það er með knattspyrnulið kvenna og karla og hefur hampað Íslandsmeistaratitli kvenna og karla í körfuknattleik. Félagið er með knattspyrnudeild, körfuknattleiksdeild, fimleika, sund, júdó og taekwondo. Félagið er með beina aðild að UMFÍ.



Ungmennafélagið Þróttur í Vogum

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

UPPLIFÐU NÝ ÆVINTÝRI Á REYKJANESI



reykjanesgeopark.is — visitreykjanes.is



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Reykjanes
UNESCO
Global Geopark

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 Háskólan 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 falleg leið. Göngukort fæst víða.

VL-5 Hestfjall í Andakíl

1–2 klst. Hækkun 150 m. Fjölskylduganga. Gengið af Skorradalsvegi, af melnum ofan við Syðstu-Fossa. 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 suðurhlið þess. Mikið útsýni er yfir Borgarfjörð þegar komið er upp.

VL-7 Húsafell

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

VL-8 Nýrækt – Stykkishólmur

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

VL-9 Helgafell á Þórsnesi

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





APÓTEK
VESTURLANDS

Sjúkrakassar í bílinn - fyrir sumarið

Aðstoðum fólk að velja í sjúkrakassann.
Erum auk þess með gott úrval af öllum
helstu ofnæmislyfjum fyrir sumarið.

Afgreiðslutími:

Virka daga 9-18

Laugardaga 10-14

Sunnudaga 12-14



Alltaf í leiðinni!

Smiðjuvellir 32, Akranesi - Sími 431 5090 - www.apvest.is

Vesturland

VL-10 Stykkishólmur

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

VL-11 Klakkstjörn

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

VL-12 Merarhvatn

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

VL-13 Hrói

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

VL-14 Rjómafoss

2 klst. Lítt ganga af bílastæði við sumarbústaði í Fögruhlíð og upp með Holtsá.

VL-15 Frambúðir

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

VL-16 Sölvahamar

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

VL-17 Arnarstapi – Hellnar

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

VL-18 Djúpalónssandur – Drítvík

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

VL-19 Klukkufoss

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

VL-20 Hreggnasi

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



PVC GLUGGAR | ÚTIHURDIR | RENNIHURDIR | SVALAHURDIR | SÓLSTOFUR | SVALALOKARNIR


ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA
FYRIR ÍSLENSKA VEÐRÁTTU

- Fyrir íslenskt veðurfar
- Fallegir gluggar
- Næturöpun
- Upplitað aldrei
- Hvaða stærð sem er
- Mismunandi útlit
- Margir litir
- Meira öryggi
- Meiri einangrun
- Betri ending
- Ryðfriar læsingar
- 10 ára ábyrgð á PVC

PGV
FRAMTÍÐARFORM EHF.
PLASTUFGJAFVERKSMÍÐJA

SKIPHOLT 35, 105 REYKJAVÍK - SÝNINGARSALUR
JEGISCATA 2A, 240 GRINDAVÍK - VERKSMÍÐJA
510-9700 | WWW.PGV.IS

deceuninck

Snæfellsbær

Þar sem Jökullinn ber við loft



Snæfellsbær er bæjarfélag á utanverðu Snæfellsnesi. Það er ansi víðfemt, um 680 ferkílómetrar að stærð, og er því auðvelt að komast í snertingu við óspillta náttúru innan bæjarmarkanna.

Þjóðgarðurinn Snæfellsjökull liggur einnig innan Snæfellsbæjar og í og við hann er að finna margar og fjölbreyttar gönguleiðir. Allir ættu að geta fundið leið við sitt hæfi.

Það sem einkennir Snæfellsbæ öðru fremur er hin stórkostlega náttúra sem þar er að finna og leitun að hentugra svæði til að stunda útivist.

Verið velkomin í Snæfellsbæ.

Upplýsingamiðstöð
Kirkjutún 2, Ólafsvík
+354 433 6929
info@snb.is

Gestastofa Þjóðgarðsins
Malarífi
+354 436 6888



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. Ævintýraleg 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 í austanverðu Botnsfjalli

½–1 klst. Gengið er af bílastæði við ána Sleggjubeinu. Þarna getur verið allmikil umferð. Gjáin er í austanverðu Botnsfjalli, um 5 km norðan við Arnarstapa, og liggur langt inn í fjallið. Áin Sleggjubeina kemur undan

fjallinu rétt við gjána og fellur í nokkrum fallegum fossum. Mikilvægt er að fara varlega í öllum gjám. Þær eru þröngar og dimmar og alltaf er hætt á hruni. Þegar komið er inn í gjána sést Sleggjubeina steypast niður í fossi. Sagan segir að Bárður Snæfellsás hafi kastað Rauðfeldi bróður sínum í gjána.

VL-25 Írskrbrunnur – Gufuskálavör

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

VL-26 Kollar við botn Hvammsfjarðar

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

VL-27 Tungustapi í Dölum

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

KOLEFNSJAFNAÐU

þér að kostnaðarlausu í sumar
Skráðu þig á olis.is

Í allt sumar geta viðskiptavinir Olís valið um að kolefnisjafna eldsneytisviðskiptin sér að kostnaðarlausu. Olís greiðir þá fjórar krónur af hverjum lítra til Landgræðslunnar í fjölbreytt verkefni á sviði kolefnisbindingar – landgræðslu, skógrækt og endurheimt votlendis. Gildir út ágúst.



Olís - í samstarfi við Landgræðsluna

FJÖLSKYLDAN Á FJALLIÐ

Vaðalfjöll (UDN)

Lagt er af stað frá Hótel Bjarkalundi. Gangan er róleg í fyrstu og lítil hækkun og gönguleiðin ágætlega greinilegur vegarslóði. Þegar nær dregur verður nokkru brattara. Leiðin upp á Vaðalfjöllin er frekar brött en þó er ekki um klífur að ræða. Hægt er sömu-leiðis að ganga á 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 erfiðt að „klára“ fjallið.

3. leið: Á tind Hafnarfjalls. Gengið upp norðurhygg 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. Gönguvegaleið (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 fjalls-rótum. 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 Snókinn sem er stuðlabergsstapi, mjög áberandi á fjallinu sjálft.

Guðfinnupúfa á Akrafjalli (ÍA)

Guðfinnupúfa er í 420 m hæð y.s. Greiðfær leið er frá bílastæði að Guðfinnupúfu. Til að komast að bíla-stæðinu, 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 að hliði og þegar komið er þar yfir 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 göngustíg sem auðvelt er að fylgja að Guðfinnu-púfu. Þegar komið er upp á túnið í upphafi er hægt að sjá og fylgja skiltum sem Rotary-félagar á Akra-nesi settu upp og þeir settu einnig tröppurnar. Margar skemmtilegar gönguleiðir eru þarna, svo sem inn í Berjadal og að Berjadalás, til að njóta úti-verunnar.

TAKK FYRIR STUÐNINGINN



HS VEITUR



Sambandsaðilar UMFÍ á Vesturlandi eru

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

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



Aðildarfélag UMSB eru:

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

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

Íþróttabandalag Akraness

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



Aðildarfélag 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



TAKK FYRIR STUÐNINGINN



LÁTTU ÞÉR LÍÐA VEL

KJARNAÐU ÞIG Í KRAUMA

Í **Krauma náttúrulegaugum** kemstu í beina snertingu við kjarna íslenskrar náttúru þegar þú baðar þig upp úr hreinu og tæru vatni úr **Deildartunguhver** sem er kælt með vatni undan öxlum Öks. **Láttu líða úr þér.** Við erum til staðar allan ársins hring.

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



KRAUMA

KJARNAÐU ÞIG Í KRAUMA



@krauma_baths



kraumageothermal

+354 555 6066 // krauma.is

Deildartunguhver, 320 Reykholt

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



Aðildarfélög HSH eru:

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



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

Ungmennasamband Dalamanna og Norður-Breiðfirðinga (UDN) var stofnað árið 1971. Saga UDN er þó mun lengri. Upphaflega hét það



Hjæraðssamband Dalamanna, sem stofnað var árið 1918, af Ungmennafélaginu Ólafi pá, Ungmennafélaginu Unni djúpúðgu, Ungmennafélaginu Dögun og Ungmennafélaginu Stjörnunni. Árið 1926 var nafni félagsins breytt í Ungmennasamband Dalamanna. Árið 1971 sameinaðist það svo Ungmennasambandi Norður-Breiðfirðinga, sem stofnað var í Flatey árið 1936. Þá var tekið upp núverandi heiti. Starfssvæði UDN er Dalasýsla og Austur-Barðastrandar-sýsla.

Aðildarfélög UDN eru:

Ungmennafélagið Afturelding
Ungmennafélagið Dögun



Glímufélag Dalamanna
Hestamannafélagið Glaður
Ungmennafélagið Ólafur pái
Ungmennafélagið Stjarnan
Ungmennafélagið Æskan

TAKK FYRIR STUÐNINGINN



Góða ferð og njótið íslenska sumarsins

Kynntu þér vöruúrvalið okkar á
www.ossur.is

ÖSSUR – VERSLUN & ÞJÓNUSTA

Grjóthálsi 1-3 | S. 515 1300
Opíð virka daga | kl. 8.30-16

Vestfirðir

VF-1 Barmahlíð, skógræktin hjá Reykhólum

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

VF-2 Einreykjastigur á Reykhólum

1½ klst. 3,5 km. Gengið er af tjaldstæði á Reykhólum. Auðveld hringleið, einstök fuglaskoðunarleið. Gott fuglaskoðunarhús þaðan sem fylgjast má með fuglunum. Þar sjást m.a. uglur, flórigoðar 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 Silfurtorgi á Ísafirði upp í Stóruð. Þaðan liggur leiðin gegnum skógræktarreit og niður á Seljalandsveg. Göngukort Ísfirðinga.

VF-4 Skógræktarsvæði í Tungudal við Ísafjörð

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

VF-5 Háabrún og niður Tungudal við Ísafjörð

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

VF-6 Hringur við mynni Engidals

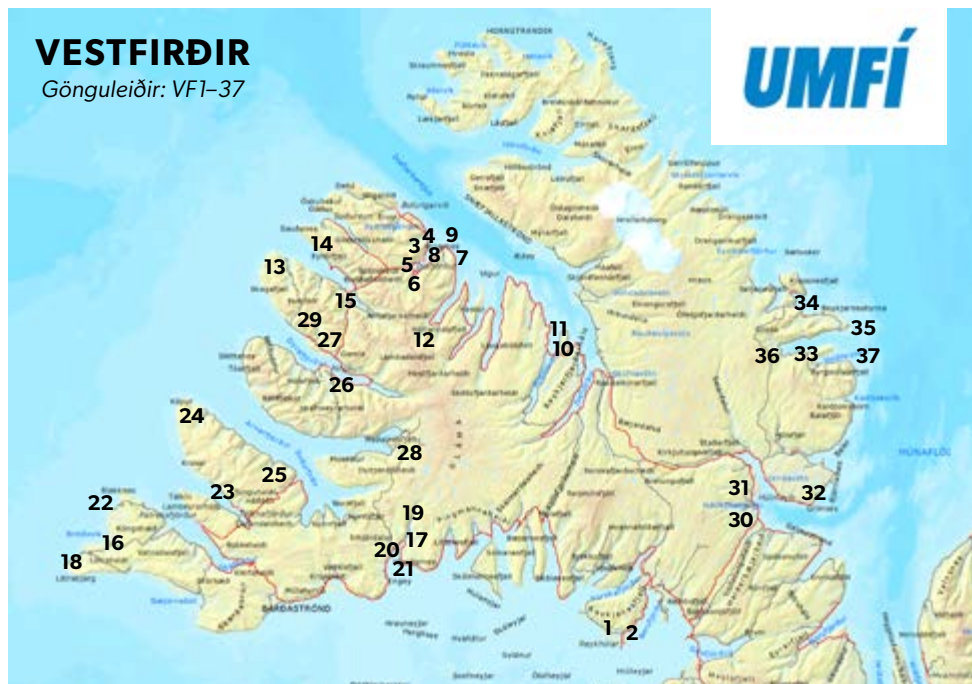
1 klst. 3 km. Gengið er úr mynni Engidals. Vinsæl hringleið. Miklar leirur, mikið um fugla, einkanlega vaðfugla og endur. Göngukort Ísfirðinga.

VF-7 Arnarnes

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

VF-8 Naustahvilt

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



Prófaðu Nicorette® QuickMist munnholsúðann
**Slær á reykingalöngun
eftir 30 sekúndur**



Fæst án lyfseðils

Nicorette® QuickMist munnholsúði, lausn (inniheldur nikótín) við tobaksfíkn, dregur úr fráhrarfseinkennum þ.m.t. nikótínþörf þegar reynt er að hætta að reykja. Fyrir 18 ára og eldri. Úðið í munnhol. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfisins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is. - IS/NIC-Q/2020/03/1

VF-9 Arnarnes og inn fjöruna

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

VF-10 Gamla laugin í Reykjanesi við Ísafjarðardjúp

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

VF-11 Grettisvarða í Vatnsfirði við Djúp

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

VF-12 Valagil

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

VF-13 Fjörurölt

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

VF-14 Flateyri

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

VF-15 Öfundarfjörður – fjaran

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

VF-16 Fjörur í Breiðuvík

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

VF-17 Þingmannaá í Vatnsfirði

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

VF-18 Látrabjarg

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

VF-19 Vatnsdalur

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

VF-20 Pennugil

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

VF-21 Hörgsnes

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

VF-22 Kollsvík – verbúðir

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

VF-23 Skógræktin á Tálknafirði

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

VF-24 Verdalir í Arnarfirði

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

VF-25 Hvestudalur

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

VF-26 Sandafell

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

VF-27 Mýrafell í Dýrafirði

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

VF-28 Dynjandi

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

FJÖLSKYLDAN Á FJALLIÐ

Bíldudalsfjall (HHF)

Um ½ klst. Gengið er frá Lönguhlíð. Fyrir nokkrum árum var gerður snjóflóðavarnargarður í Búðargilinu í Bíldudalsfjalli. Göngustígur liggur upp að útsýnis-skífu 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 Kviabala 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 viðsýnt og fallegt útsýni út á Steingrímsfjörð, Húnaflóa og til Grímseyjar og norður Strandir.

**TOPPURINN
EFTIR GÓÐA
GÖNGU**

DOMINOS.IS | DOMINO'S APP | 58 12345

VF-29 Skróður

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

VF-30 Kirkjubólshringur

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

VF-31 Kálfnaborgir

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

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 lofthædda.

VF-33 Kúvíkur í Árneshreppi

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

VF-34 Kista – Kolgrafavík – Silfursteinn (Grásteinn)

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

VF-35 Reykjarneshyrna

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

VF-36 Djúpvíkurhringur

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

VF-37 Naustvíkurskörð

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

Gönguhátíð í Súðavík 29. júlí – 1. ágúst

Gönguhátíð verður haldin í Súðavík á Vestfjörðum um verslunarmannahelgina 29. júlí – 1. ágúst. Vesen og vergangur og Einar Skúlason göngugarpur standa að hátíðinni í samvinnu við Súðavíkurhrepp, Göngufélag Súðavíkur og Eyvind ehf. Gönguhátíðin er fyrir alla fjölskylduna.



Alla dagana verður hægt að fara í gönguferðir með Wappinu, kíkja í Raggagarð, á Ömmu Habbý eða Melrakkasetrið í minigolf og refaheimsókn.



VESTURLAND

Akrafjall er bæjarfjall Akurnesinga. Það myndaðist á þeim tíma sem Hafnarfjallseldstöðin var virk og mótaðist af jöklum 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 lítil 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 Guðfinnupúfu en leiðin verður aðeins brattari og erfiðari eftir það að Geirmundartindi. Á veturna þarf að hafa jöklabrodna og ísöxi með í farteskinu.

VESTFIRÐIR

Valagil Í botni Álftafjarðar er Seljadalur og þar eru hin fögru og stórbrotnu Valagil með sínum fallegu fossom. Líklega er nafnið þannig til komið að valur, öðru nafni fálki, muni jafnan hafa orpið í giljunum. Aðrir segja nafnið til komið vegna konu einnar sem hrapaði þarna til bana og kölluð var Vala. 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 árgamall 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 fylgjast með fossunum.

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 Vesturlandsveginna er t.d. snarbrött. Hafnarfjall er gömul óvirk megineldstöð sem gaus síðast fyrir um 4 milljónum ára. Þetta er þægileg leið sem hefst á bílastæði upp af Vesturlandsvegi nokkurn veginn beint austur af Borgarfjarðarbrúnni og svo er gengið upp öxlina á fjallinu. Tiltölulega jafn bratti er alla leið upp á tind Gildalshnúks í 844 m hæð. Varist þó að fara á fjallið þegar vindasamt er. Á veturna þarf að hafa fjallabrodna og ísöxi með í bakpokanum ef harðfenni eða klaki hefur myndast á fjallinu.

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 náttúrufegurð þar sem hraunið mætir úthafsöldunni og úr verða bæði tröllamyndir og finpússuð fjörumölin. Kraftur náttúrunnar er greinilegur og fólk verður fyrir miklum áhrifum af umhverfinu. Þægileg ganga fyrir flesta en stígarnir geta þó orðið hálir í rigningu. Fólk er beðið um að fara ekki nálægt öldunum á Djúpalónssandi og í Dritvík.



Wapp
Android



Wapp
Apple

GÖNGUM
UM
ÍSLAND

Sambandsaðilar UMFÍ á Vestfjörðum eru

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

Héraðssamband Vestfirðinga

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



Aðildarfélög HSV eru:

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

Skottfélag Ísafjarðar
Golfklúbburinn Gláma (Þingeyri)
Hestamannafélagið Stormur (Þingeyri)
Íþróttafélagið Höfrungur (Þingeyri)
Íþróttafélagið Grettir (Flateyri)
Íþróttafélagið Stefni (Suðureyri)

Héraðssambandið Hrafna-Flóki

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



Aðildarfélög HFF eru:

Fimleikafélag Vestfjarða (Patreksfirði)
Golfklúbbur Patreksfjarðar
Íþróttafélagið Hörður (Patreksfirði)
Skotíþróttafélag Vestfjarða (Patreksfirði)
Golfklúbbur Bíldudals (Bíldudal)
Íþróttafélag Bílddælinga (Bíldudal)

Ungmennafélag Tálknafjarðar (Tálknafirði)
Ungmennafélag Barðastrandar (Barðaströnd)

Héraðssamband Bolungavíkur

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



Aðildarfélög HSB:

Golfklúbbur Bolungarvíkur
Ungmennafélag Bolungarvíkur



UMFÍ

HREYFIVIKA UMFÍ

UMFÍ hefur frá árinu 2012 tekið þátt í evrópskri lýðheilsuherferð undir nafninu *Now We Move* eða *Hreyfivika UMFÍ*. Markmið verkefnisins var að fá hundrað milljónir fleiri Evrópubúa til að hreyfa sig reglulega fyrir árið 2020. Rannsóknir sýna að einungis þriðjungur íbúa í Evrópu hreyfir sig reglulega. Jafnframt er það markmið verkefnisins að kynna kosti þess að taka reglulega virkan þátt í hreyfingu og íþróttum. UMFÍ hvetur alla til að finna uppáhaldshreyfingu sína og stunda hana reglulega eða að minnsta kosti í 30 mínútur á hverjum degi.

Hreyfivika UMFÍ er ávallt í maí ár hvert.
Allar upplýsingar á www.hreyfivika.is

Héraðssamband Strandamanna

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



Aðildarfélög HSS eru:

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



TAKK FYRIR STUÐNINGINN



Norðvesturland

NV-1 Draugagil

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

NV-2 Gauksmýrartjörn

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

NV-3 Káraborg

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

NV-4 Kolugljúfur

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

NV-5 Illugastaðir á Vatnsnesi

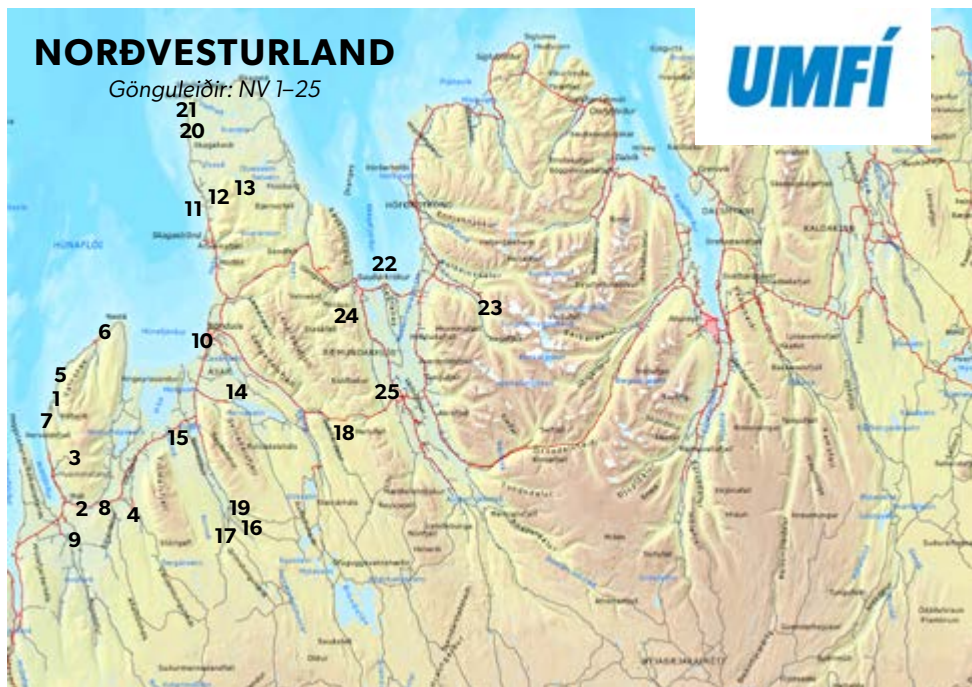
1–1½ klst. Selir, fuglar, saga og búrekstur. Gengið er frá þjónustuhúsi. Góður göngustígur, fær hjólastólum (rúmlega 800 m) er að selaskoðunarhúsi, fram hjá Smiðjuseri. Sögufraegur staður. Fagurt útsýni til Strandaþjalla. Athugið að stígurinn er lokaður á tímabilinu 30. apríl til 20. júní vegna æðarvarps.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

NV-6 Tjörn á Vatnsnesi

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

NV-7 Bjarg í Miðfirði

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



NV-8 Kerafossar

½ klst. Gengið er af Viðidalstunguvegi, skammt frá Þjóð-
vegi 1. Fallegir fossar, flúðir og árófsmyndanir. Laxa-
stigi. Göngufólk er beðið um að trufla ekki laxveiðina.

NV-9 Ásdísarlundur

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

NV-10 Hrutey

1–1½ klst. Gengið er af tjaldstæðinu á Blönduósi. Ey-
an er í Blöndu við Blönduós og er náttúruparadís. Þar
er mikill trjágróður og fuglalíf. Hundar eru bannaðir.

NV-11 Spákonufellshöfði á Skagaströnd

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

NV-12 Spákonufell

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

NV-13 Laxá á Refasveit

1½ klst. 2x2,5 km. Létt ganga af Þjóðvegi sunnan ár
allt til sjávar. Laxá er um 9 km norðan við Blönduós.
Gott göngukort fæst víða.

NV-14 Giljá – Ranafoss

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

NV-15 Vatnsdalshólar

2 klst. 5 km. Gengið er af Þjóðvegi 1 við Þrístapa í Þór-
dísarlund. Varúð ber að hafa við Þjóðveginn. Gott
göngukort fæst víða.



Einfelt
að velja
hollara

SMELLPASSAR
í nestisboxið

Norðvesturland

NV-17 Álkugill

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

NV-18 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-19 Tungumúli

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

NV-20 Kálfshamarsvík á Skaga

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

NV-21 Kaldrani á Skaga – Selavíkurtangi

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

NV-22 Hegranesvíti

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

NV-23 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-24 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-25 Reykjarhóll við Varmahlíð

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

FJÖLSKYLDAN Á FJALLIÐ

Þrælsfell (USVH)

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

Tindastóll (UMSS)

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



Við tökum vel á móti þér um land allt

Fritt
Wi-Fi
á völdum N1
þjónustustöðvum



KAFFI & CROISSANT

Þú átt það skilið!

Nestlé



KJÖTSÚPA

Alltaf góð

Nestlé



N1 kortið færir þér bæði afslátt og punkta

Sæktu um kortið á n1.is og
byrjaðu að spara og safna.



HAMBORGARI & FRANSKAR

Sá allra best

Nestlé



Við erum með þétt net þjónustustöðva
um allt land. Þú finnur hver af þessum 95
stöðvum er næst þér á www.n1.is.

N1

ALLA LEIÐ

Sambandsaðilar UMFI á Norðvesturlandi eru

Ungmennasamband Vestur-Húnvetninga, Ungmannasamband Austur-Húnvetninga og Ungmennasamband Skagafjarðar.

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



Aðildarfélög USVH eru:

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



Ungmennasamband Austur-Húnvetninga (USAH) var stofnað árið 1912.

Aðildarfélög USAH eru:

Hestamannafélagið Neisti (Blönduósi)

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

Ungmennasamband Skagafjarðar (UMSS) var stofnað árið 1910.



Aðildarfélög UMSS eru:

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





UNG MENNA- OG TÓMSTUNDA BÚÐIR UMFÍ Á LAUGARVATNI

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

Árlega koma um 1.800 ungmenni í tómstundabúðirnar og njóta þær mikilla vinsælda. Þar er þeim gert lífið léttara án síma og aðgengi að samfélagsmiðlum.



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

Allar upplýsingar um Ungmenna- og tómstundabúðir UMFÍ má finna á

www.ungmennabudir.is

Norðausturland

NA-1 Grettisbæli

½ klst. 1,1 km. Létt 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 en auðveld 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. Einn 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 Vígabjargi. Stigi er reistur við bjargið til að auðvelda að komast upp á það en Vígabjarg er víða þverhnipt og brýn nauðsyn að fara varlega. Stórkostlegt útsýni er yfir svæðið. Gott útivistarkort fæst víða.

NA-3 Rauðínúpur

1½–2 klst. 4,5 km. Frá bænum Núpskötlum (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 Núpskötlum. 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. grjóthrúga eða haugur, sem sagður er vera dys kappans Þorgeirs Hávarssonar, en hann var veginn þarna að sögn Fóstbræðra sögu. Vottorð um ferðina fæst hjá öllum ferðapjónustuaðilum á Rauðarfhöfn. Gott útivistarkort fæst víða.

NA-5 Ásbyrgi 1

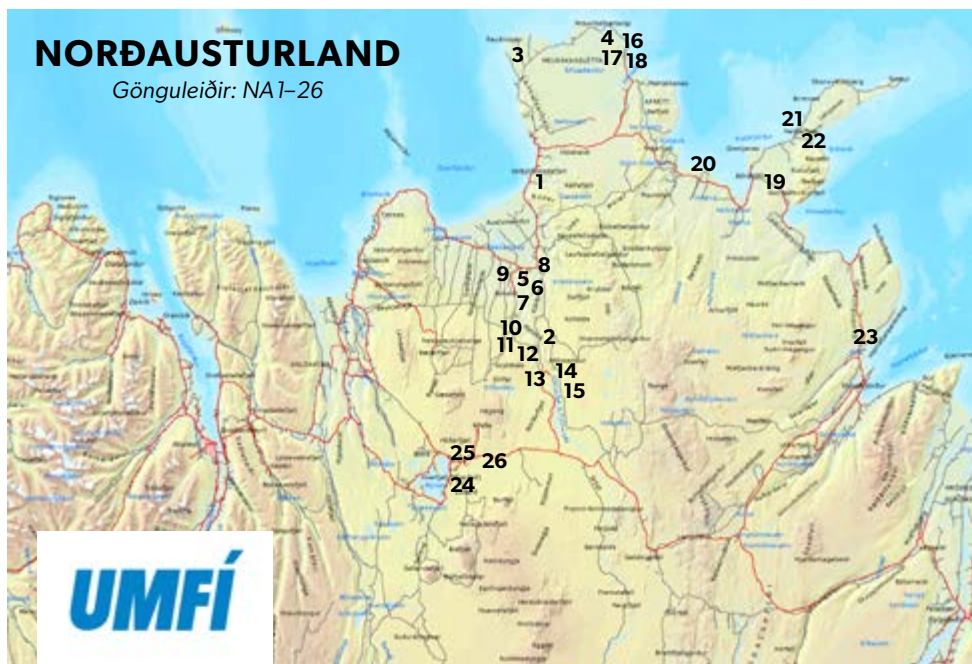
1 klst. 3 km. Gengið er frá Gljúfrastofu að tjaldstæði, með fram Eyjunni og inn í Ásbyrgi. Smárit og upplýsingar hjá landvörðum. Gott útivistarkort fæst víða.

NA-6 Ásbyrgi 2

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

NA-7 Ásbyrgi 3

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



Vaðlaheiðargöng

Veggjald greiðist rafrænt í gegnum heimasíðuna **veggjald.is**
Einnig er hægt að ná í app fyrir snjallsíma.

Frekari upplýsingar og aðstoð fæst í síma **464 1790**



VEGGJALD.IS
VAÐLAHEIÐARGÖNG



Norðausturland

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-13 Hólmátungur

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

NA-14 Dettifoss

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

NA-15 Dettifoss – Selfoss

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

NA-16 Ásinn

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

NA-18 Sjávarsíðan

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

NA-19 Fossá

½–1 klst. Létt 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 ferðabjónustuaðilum og í íþróttahúsinu á Þórshöfn. Gott útivistarkort fæst víða.

NA-21 Heiðarhöfn

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

NA-22 Hrollaugstaðir

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

NA-23 Fuglabjarganes

2 klst. 5,6 km. Gengið er frá Fuglabjarganesi við þjóðveg að Strandhöfn. Nesið er um 16 km norðan við þéttbýlið í Vopnafirði. Auðveldur hringur um nesið frá vegi (65°51.49-14°45.07), niður að sjó og til baka. Fallegar fjörur og afar fjölbreytt fuglalíf. Útivistarkort fæst víða.

NA-24 Dimmuborgir

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



SLÖKUN
VELLÍÐAN
UPPLIFUN

JARÐBÖÐIN VIÐ MÝVATN

25% afsláttur af miðaverði gegn framvísun þessarar auglýsingar

Gildir til 30.09.2020 og gildir ekki með öðrum afsláttarkjörum

jarðbodin.is

Akstur og trúss fyrir gönguhópa

Fjallasýn er hópferðafyrirtæki í Reykjavhverfi,

í næsta nágrenni Húsavíkur.

Vatnajökulsþjóðgarður, Mývatnssveit og Langanes eru því stutt undan.

Tökum að okkur akstur og trúss fyrir **gönguhópa**.

Erum með áratuga reynslu í faginu.

Höfum góða þekkingu á svæðinu frá Tröllaskaga til

Vopnafjarðar, auk hálendisins norðan Vatnajökuls.



FJALLASÝN
Húsavíkarsýnir

www.fjallasyn.is | info@fjallasyn.is / [fjallasyn@fjallasyn.is](https://www.fjallasyn.is/fjallasyn@fjallasyn.is) | 464 3940

Norðausturland

NA-25 Kröfluleið

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

NA-26 Dalfjallsleið

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

Húsavíkurfjall (Hsb)

Húsavíkurfjall er fyrir ofan Húsavíkurbæ. Best er að byrja á því að sækja göngukort í upplýsingamiðstöðina í Hvalsafninu 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 Garðarslundur og er leiðin vel merkt í gegnum skógin. 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 uppögnuð 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 malarvegin sem liggur upp á Húsavíkurfjall. Hægt er að taka smáhring þarna uppi (sjá kort) en að öðru leyti er farin sama leið til baka.

FJÖLSKYLDAN Á FJALLIÐ

Njóttu sumarsins kveflaus

PreCold® munnúði myndar verndarhjúp í munnholi og koki, dregur úr særindum í hálsi og styttrir kveftímann



PreCold verkar fyrirbyggjandi gegn kvefi og dregur úr kvefeinkennum

- PreCold veitir vörn gegn kvefveirum
- PreCold getur komið í veg fyrir kvef og styttrir kveftímann
- PreCold dregur úr særindum í hálsi

www.precold.is

ZYMETECH



Dreifingaraðili: Vistor hf, Hörgatúni 2 - 210 Garðabæ - S, 535 7000

NORÐURLAND

Spákonufell er bæjarfjall Skagastrandar og svo rækilega er það tengt Skagstrendingum að það er í merki sveitarfélagsins. Fellið er fallega formað með ávöllum hliðum og krýnt klettaborg efst sem kallast Borgin. Fellið, hliðarnar og Spákonufellshöfði eru allt 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 fjár-sjóði í fellinu og að það þurfi konu til að finna hann. Gangan er fyrir alla sem eru í sámilegri 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 úr breiðum blágrýtisstalli. Tindar fjallsins eru tveir. Syðri-Súla er 1213 m, en norðar er Ytri-Súla, um 1200 m. Austan við Súlur er Glerárdalur. Hann opnast út í Eyjafjörð við Akureyri. Vinsælt er að ganga á Súlur og á færi flestra sem eru í ágætis formi að ganga þar upp. Leiðin er stikuð og greiðfær en örlítið bratt 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 bætist þá við útsýni til suðurs.

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

Mælifellshnjúkur er hæstur fjalla vestan megin í Skagafirði. Er það allajafna kallað vestan vatna enda skiptu Jökulsárnar vestari og austari byggðinni að fornu. Mælifellshnjúkur er tilkomumikill að norðan að sjá og hefur þá píramídalögun en þegar horft er til hans að austan sést betur að hann er í raun fjallshryggur. Gangan upp á Mælifellshnjúk er ekki eins erfið og ætla maetti 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.

Ítarlegri upplýsingar
má finna á wapp.is
Wapp 



Wapp
Android



Wapp
Apple

GÖNGUM
UM
ÍSLAND

FJÖLSKYLDAN Á FJALLIÐ

Gunnólfsvíkurfjall (HSP)

Gunnólfsvíkurfjall er 719 m hátt, rís þverhnipt úr sjó, og af því er stórkostleg útsýn. Austarlega á Brekknaheiði (Norð austurvegur 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 bílun 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.

Eyjjan 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 lítill 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.

Snartarstaðanúpur (HSP)

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

Nykturtjörn 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 Nykturtjörn sem liggur austan megin í hlið 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 Melrakkaslétu til norðurs frá Kópaskeri, um 15 km. Lagt er af stað frá malarnámu sem er rétt norðan við Leirhafnarvatn. Fjallið er 205 m hátt og er gönguvegalengd um 1,5 km á tindinn.

Krossavíkurfjall (HSP)

Handan Vopnafjarðar, gegnt kaupúninu, blasir Krossavíkurfjall við, rétt tæplega 1100 m hátt. Á fjallið er stikuð gönguleið upp með Grjótá, að vörðu sem stendur framarlega á fjallinu og sést úr þorpinu ef horft er eftir henni. Gönguleiðin hefst rétt við þjóðveginn og liggur í mólendi upp að rótum fjallsins. Þar tekur við talsverður bratti og er það erfiðasti hluti leiðarinnar. Þegar upp á fjallið er komið er þó leiðin alltaf á fótinn þar til komið er að vörðunni. Má alveg gefa sér um 2–3 klst. til að komast upp að vörðu, og það góða við það, þegar þangað er komið, er að bakaleiðin er töluvert léttari. Nauðsynlegt er að velja sér bjartan og þokulausan dag til að fara á Krossavíkurfjall, til að njóta hins fallega útsýnis sem það býður upp á. Þaðan er mjög viðsýnt 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.

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 jarðbakkann, með tóni 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 Tjörness 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.

Sambandsaðilar UMFI á Norðausturlandi eru

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

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



Aðildarfélög UÍF eru:

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



Tennis- og badmintonfélag Siglufjarðar
Ungmennafélagið Glói (Siglufirði)
Hestamannafélagið Glæsir (Siglufirði)

Ungmennasamband Eyjafjarðar

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



Aðildarfélög UMSE eru:

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



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



Íþróttabandalag Akureyrar (ÍBA)

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



Aðildarfélög ÍBA eru:

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



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

Héraðssamband Þingeyinga

(HSP) varð til við sameiningu Héraðs-sambands Suður-Þingeyinga og Ungmennasambands Norður-Þingeyinga árið 2007. Þótt stutt sé frá sameiningu er haldið í eldri stofnun sambandsins sem var árið 1914. Sambandssvæðið nær yfir yfir sjö sveitarfélög, frá Langanesbyggð í austri að Grýtubakkahreppi í vestri. Þrettán aðildarfélaga HSP eru sérgreinafélög og tíu félaganna eru fjölgreinafélög. Af 30 aðildarfélögum HSP eru sjö félög óvirk og án starfandi stjórnar. Þeim er þó haldið hér til haga af sögulegum ástæðum.



Um 20 greinar eru iðkaðar innan HSP: Knattspyrna, hestaíþróttir, skák, golf, blak, frjálsíþróttir, skotíþróttir, fimleikar, handbolti, íþróttir fatlaðra, leiklist, mótörhjóla- og vélsleðaiþróttir, sund, taekwondo, skíðaíþróttir, bogfimi, bridds, glíma, karate og almenningssíþróttir.

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 Snæfasi (Langanesbyggð)
Hestamannafélagið Þjálfí (Mývatni)
Íþróttafélagið Magni (Grenivík)
Íþróttafélagið Völsungur (Húsavík)
Mývetningar – íþrótt- og ungmennafélag
Skákfélagið Huginn (Húsavík – Norðurþing)
Skotfélag Húsavíkur (Húsavík)
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)

Heimasíða Landmælinga

hafsjór af fróðleik

Aðgengileg í snjalltækjum

Örnefnaleit

GPS staðsetning

Gögn frá mismunandi aðilum



Kortasjá



Örnefnasjá



Kortasafn



Landupplýsingagátt

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 – Skjölfjörur

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

AL-3 Vopnafjörður – Þverárgil

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

AL-4 Drangsnæs, austan Vopnafjarðar

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

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

AL-5 Sundlaugarvegur

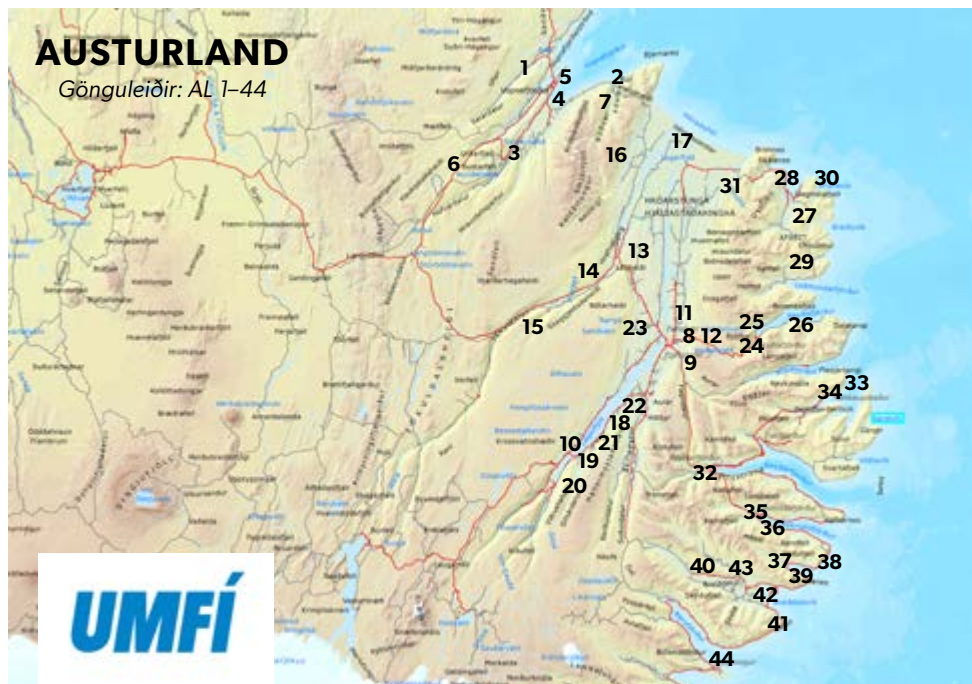
1–1,5 klst. Gengið er frá skógræktarhliði (65°47.16-14°51.48) um sumarbústaðaland hjá Fremra-Nýpi, um 6 km norðan þéttbýlisins á Vopnafirði. Gengið er yfir að sundlauginni (65°48.11-14°54.63) á bökkum Selár. Fylgt skal stikuðum leiðum til að forðast bleytur. Útivistarkort fæst víða.

AL-6 Álfkonusteinn – „með álfum og trölum“

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

AL-7 Böðvarsdalur

2 klst. 2x3 km. Létt ganga frá fjárrétt (65°44.01-14°34.08) skammt innan við brúna á Dalsá í Böðvarsdal austan Vopnafjarðar og inn með ánni að Böðvarshaug. Útivistarkort fæst víða.



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



Gönguparadísin Austurland

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

Austurland, ævintýri líkast.



Austurland

AL-8 Egilsstaðir

1–1½ klst. Þægileg bæjarganga, frá upplýsingamiðstöðinni á tjaldstaðinu á Egilsstöðum. Útsýnisskífa uppi á Hömrunum. Gott kort fæst víða.

AL-9 Selskógur við Egilsstaði

½–1 klst. Ganga hefst við bílastæði hjá Eyvindarárbú við Seyðisfjarðarveg. Kjöríð 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 Fljótisdal, nærri suðurenda Lagarins, liggur góður stígur upp undir fossinn. Neðar í ánni (um 1 km) er Litlanesfoss en þar er að finna eitt hæsta stuðlaberg landsins. Vinsæl fjölskylduganga.

AL-11 Fardagafoss

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

AL-12 Selfoss

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

AL-13 Jökulsárbrýr

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

AL-14 Staðararfoss

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

AL-15 Rjúkandafossar

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

AL-16 Gerðisklettur

½ klst. Gengið frá þjóðvegi skammt norðan Surtsstaða í Jökuldalshlíð (65°36.18–14°30.52). Klettaþil með sérkennilegu gati í. Sagt er að þar búi 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 Ljósárkinn

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

AL-19 Jökullækur

½ klst. 200 m stígur, (brúnar stikur). 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 stikur). Í Hallormsstaðarskógi er gengið ofan þjóðveggar upp af Atlavík um fjölbreytt skógræktarsvæði, m.a. Jónsskóg frá 1951. Endað við Trjásafn.

AL-21 Atlavík – trjásafn – söluskáli

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

AL-22 Trjásafnið í Hallormsstaðarskógi

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

AL-23 Hrafnafell

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

AL-24 Seyðisfjörður – gamli bærinn

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

AL-25 Seyðisfjörður – Fjarðarsel

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

AL-26 Dvergasteinn

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



Hversu fallegt! omg

FJARÐABYGGÐ

ÞÚ ERT Á GÓÐUM STAÐ

Í Fjarðabyggð eru stórbrotnir firðir og tignarleg fjöll aðeins brot af því besta. Menning og fjölbreytt mannlíf er ekki síður minnistætt þeim sem heimsækja sveitarfélagið. Eitt af öðru raða lágreist sjávarþorpin sér meðfram strandlengjunni, hvert með sínum bæjarbrag og áhugaverðu sérkennum.

Í Fjarðabyggð er fjöldi skemmtilegra gönguleiða við allra hæfi, hvort sem um er að ræða krefjandi fjallgöngur eða styttri og auðveldari leiðir um fjörur og dali. Velkominn til Fjarðabyggðar!



FJARÐABYGGÐ

KYNNTU ÞÉR HVAÐ FJARÐABYGGÐ HEFUR
UPP Á AÐ BJÓÐA INN Á VISITFJARDABYGGD.IS

Austurland

AL-27 Á slóðum Kjarvals

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

AL-28 Kúahjalli

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

AL-29 Urðarhólar

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

AL-30 Smalakofi Kjarvals

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

AL-31 Geldingafjall

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

AL-32 Búðarargil

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

AL-33 Urðir – Páskahellir

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

AL-34 Snjóflóðavarnargarður

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

AL-35 Rafstöðin í Skjólgi

Stikuð leið af bílastæði á Kirkjubólshraut (vegi) við Skjólgisá, vestan við þéttbýlið á Fáskrúðsfirði. Enn sér fyrir stíflu og rorum 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 hliðinni að Svartagili og yfir Króklæk á klöppum við lítinn foss ofan við gilið. Stuttur spölur ofan lækjar. Merkt er vestan með gílinu og niður með því að þjóðvegi. Aðgát skal höfð við gilið. Göngukort fæst víða.

AL-37 Nýgræðingur

½ klst. Gengið um skógræktarreit Stöðfirðinga og að Svartafossi.

AL-38 Torfnæs – Kapalhaus

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

AL-39 Sjónarhraun – Gjá

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

AL-40 Jórvíkurskarð

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

AL-41 Streitishvarf

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

AL-42 Breiðdalsvík

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

AL-43 Disastaðahjalli

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

AL-44 Búlandsnes

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

AUSTURLAND

Stóruð – Borgarfirði eystri er eitt stórfenglegasta náttúrufrýrbrigði á Austurlandi. Talið er að hinar stóru steinblokkir sem einkenna hana hafi fallið niður á ís úr Dyrfjöllum og hann 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 Gílsá, farið hjá rústum

Hátúna en það var myndarbyli í árdaga Íslandsbyggðar og sjást þar enn merki um hlaðna grjótgarda. Valtýshellir er lítill skúti innan við lítinn urðarrana skammt innan við og norður af Hjálpleysuvatni. Friðsældin ríkir í Hjálpleysudalnum og gott að dvelja þar um stund.

Strútsfoss í Strútsá

steypist fram af brúnum Villingadals sem gengur inn af Suðurdal. Fossinn er tvískiptur, neðri hluti hans er um 100 m hár og sá efri um 20 m. Neðan fossins fellur áin í djúpu gili, Strútsgili, og sameinast Fellsá litlu neðar. Áin og fossinn draga nafn sitt líklega af strýtlaga 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 snjóá. Þess má geta að fossinn snýr í norðvestur, er því oft í skugga og best að skoða hann síðla nætur um hásumar.

Ítarlegri upplýsingar
má finna á wapp.is
Wapp 

GÖNGUM
UM
ÍSLAND



Wapp
Android



Wapp
Apple

TAKK FYRIR STUÐNINGINN

Aðalverkstæði	Grófargil ehf. bókhaldsþjónusta	Samhentir Umbúðalausnir
Aðalvík	Gröfutækni ehf.	Samstaða Stéttarfélag
Aflhlutir ehf.	Gröfupjónusta Steins	Samtals ehf.
Akrahreppur	Grýtubakkahreppur	Samtök starfsmanna
Aldan - Stéttarfélag	Hafgæði sf.	fjármálafyrirtækja
Álfurinn sport bar	Hagsæld ehf.	Seaadventures Starnes ehf.
Allt í járnum ehf.	Hagtak ehf.	Sel sf.
ALM Verðbréf hf.	Hörgársveit	SHV Pípulagnir
Áman	Hótel Norðfjörður ehf.	Síldarvinnslan
AMP rafverktaki ehf.	Hraunfossar-Barnafoss ehf.	Sjúkrahúsið Akureyri
Armur ehf.	Hrunamannahreppur	Sjúkraliðafélag Íslands
Árnes ferðaþjónusta	Huginn ehf.	Skagabyggð
Áskliif	Hús fasteignaviðhald ehf.	Skalli ehf.
ÁTVR	Hvalfjarðarsveit	Skelin Byggingarvörur ehf.
B8 ehf.	Hvalur hf.	Skólaskrifstofa Austurlands
Basalt Arkitektar	Hveragerðisbær	Skotfélag Reykjavíkur
Bífreiðaverkstæðið Klettur	ÍAV Íslenskir aðalverktakar ehf.	Skrifstofupjónusta Austurlands
Bílasmiðurinn hf.	Íðnsveinafélag Skagafjarðar	Skútustaðahreppur
Bjartur ehf.	Ingileifur Jónsson	Sparisjóður Strandamanna
Blaðamannafélagið	Ísblikk	Steinteypir ehf.
Bókráð ehf.	Íslands Apótek	Stjórnendafélag Austurlands
Bolungarvíkurkaupstaður	Jarðverk ehf.	Strendingur ehf.
Danica sjávarafurðir ehf.	Kjósarhreppur	Súðavíkurhreppur
Dignus ehf.	KLM verðlaunagripir	Suðulist Ýlir ehf.
DK hugbúnaður ehf.	Kökugerð HP	Tengi ehf.
DMM lausnir	Kone ehf.	TGT Hús
DS Lausnir	Krómg og Hvítt ehf.	Tjörneshreppur
Dynkur ehf.	Lagsmaður ehf.	Topp Útlit
Dýralæknirinn Breiðdalsvík	Landslag ehf.	Trackwell
Ég og Jói ehf.	Landssamband lögreglumanna	Trésmiðjan Rein
Einingaverksmiðjan ehf.	Lifandi vísindi ehf.	Trévangur
Enor ehf.	Mái Verktakar ehf.	Trivium Ráðgjöf ehf.
ESG veitingar ehf.	Meitill GT Tækni ehf.	Tryggingar og Ráðgjöf ehf.
Eskja ehf.	Melrakkasetur Íslands	Umslag ehf.
Eyjafjarðarsveit	Miðstöðin ehf.	Útfararstofa Reykjavíkur ehf.
Fagverk Verktakar ehf.	Mosfellsbakarí	Útfararstofa Svavars og Hermans
Félag skipstjórnamanna	Multimenn ehf.	Vaskur ehf.
Fish & Chips vagninn	Mýrdalshreppur	VDO ehf.
Fiskmarkaður Þórshafnar	Nonni litli ehf.	Vegamót Bíldudal
Fljótaldalshérað	Norðurorka	Vélsmiðjan Sveinn
Flóahreppur	Ó Johnson & Kaaber ehf.	Verbúðin 66
Franklin Covey - Vegferð ehf.	Ókuland ehf.	Verslun Haralds Júlíussonar
Fúsi-Tom ehf.	Ósal ehf.	Verslunarskóli Íslands
Garðsapótek	Pick me up	Verslunin Álfheimar
Gastek ehf.	PingPong.is	Vilko ehf.
Geislataekni	Prófill tannréttingar slf.	Vinnslustöðin hf.
Gjögur hf.	Rafmiðlun	Vörubíll Þ. B. ehf.
Goddli ehf.	Reykjavík	Z Bistro
Grill 111	RH Endurskoðendur	Þjónustustofan
Grindavíkurbær	RH Gröfur	Þörungaverksmiðjan
Grisinn ehf.	Ríma Apótek	Þúsund fjallir ehf.
Gróðrarstöðin Sólskógar ehf.	Rjómabúið Erpsstöðum	

FJÖLSKYLDAN Á FJALLIÐ

Lolli í Norðfirði (UÍA)

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

Laugarfelli í Fljótsdal (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 Snæfelli 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 panoramamynd með nöfnum staða sem sjást frá henni. Þaðan er gengið að Vindrefnum sem er skúlpútur, svipaður og vindhreindýrið sem er hjá afleggjaranum að Laugarfelli. Þaðan er gengið aftur að Slæðufossi en farið er fyrir neðan Laugarfelli.

Sambandsaðili UMFÍ á Austurlandi er

Ungmenna- og íþróttasamband Austurlands.

Ungmenna- og íþróttasamband

Austurlands (UÍA) var stofnað á Eiðum árið 1948 sem ungmenntasamband fyrir Austurland. Sambandssvæði UÍA nær frá Vopnafirði og niður að Djúpavogi.



Aðildarfélag UÍA eru:

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



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



Suðausturland

SA-1 Ósland

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

SA-2 Ströndin hjá Höfn

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

SA-3 Ægissíða – Höfn

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

SA-4 Hvannagil

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

SA-5 Migandafoss

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

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

SA-6 Meðalfell

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

SA-7 Steinboginn í Grjótárgljúfri

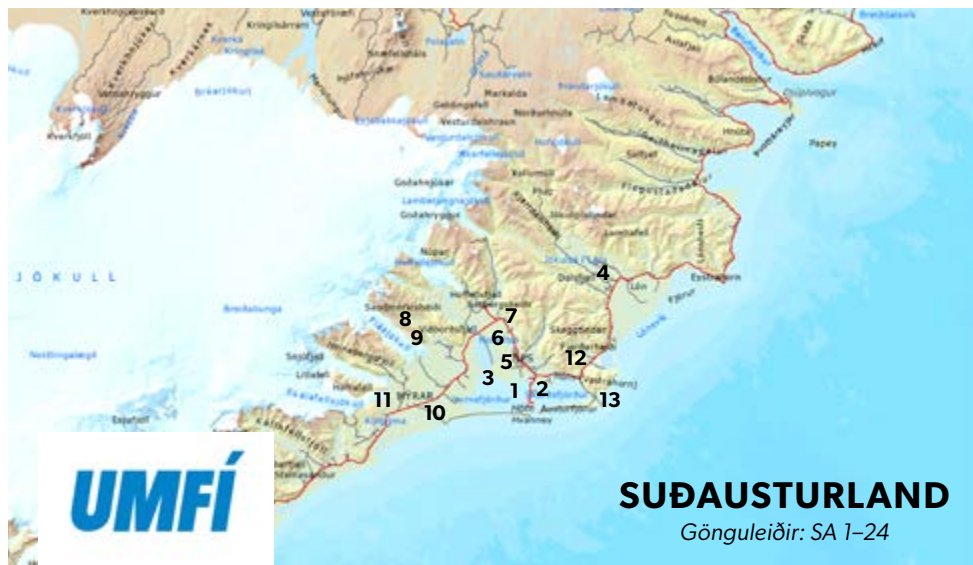
½ klst. 1 km. Auðveld ganga frá Möttuhraunum, við afleggjara að Setbergi.

SA-8 Haukafell

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

SA-9 Fláajökull

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



SA-10 Eskey

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

SA-11 Nípur

1 klst. Gengið er frá varnargarði vestan Kolgrímu eftir léttari 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 hækku 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 Halabráður sem stendur við áningarstað ofan þjóðveggar við Hala í Suðursveit. Á leiðunum eru

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

SA-15 Kvíarmýrarkambur

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

SA-16 Skaftafellsjökull

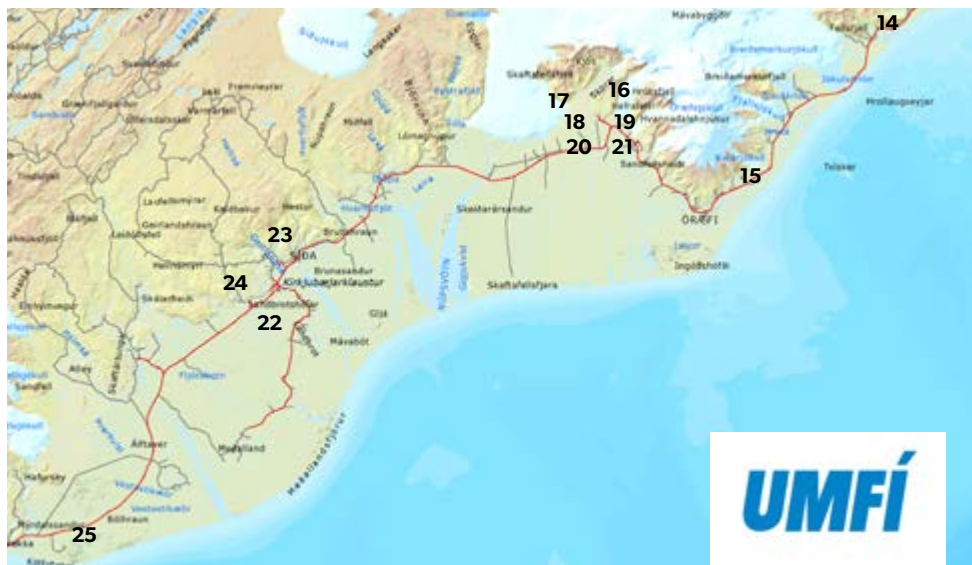
1–1½ klst. Malbikaður og malarborinn 1,9 km stígur liggur frá tjaldsvæði í Skaftafelli að útsýnisstað við jökulsporðinn. Göngukort fæst í Skaftafellsstofu.

SA-17 Lambhagi

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

SA-18 Svartifoss

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



Suðausturland

SA-19 Hundafoss

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

SA-20 Sel

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

SA-21 Sjónersker

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

SA-22 Hæðargarðsleið í Landbroti

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

SA-23 Ástarbrautin

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

SA-24 Systrastapi

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



Íbúar

Djúpavogshrepps

bjóða ykkur

hjartanlega velkomin

í heimsókn í sumar



DJÚPAVOGSHREPPUR

Sambandsaðili UMFÍ á Suðausturlandi er

Ungmennasambandið Úlfjótur.

Ungmennasambandið Úlfjótur

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



Aðildarfélag USÚ eru:

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

Ungmennafélagið Visir (Suðursveit)
Skotfélag Austur-Skaftafellssýslu

TAKK FYRIR STUÐNINGINN



VESTUR



ÉLAVERKSTÆÐI
HJARTAR EIRIKSSONAR SF



ÍSFÉLAG
VESTMANNAEYJA HE.



Dalabyggð
- Dalirnir heilla



ÖLFUS



Skagaströnd



SVALBARDSSTRANDAR
HREPPUR



Bláskógabyggð



Húnavatnshreppur



Seyðisfjarðar-
kaupstaður



Skaftárhreppur



SYTRA ehf

BÍLALIND
BÍLASALA

Dressmann®



BLUE LAGOON
ICELAND



Suðurland

SL-1 Selfoss – Hellisskógur

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

SL-2 Reykholt í Biskupstungum

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

SL-3 Grafningur

Á Hengilssvæðinu má finna margar skemmtilegar leiðir, langar og stuttar. Gönguleiðabæklingur fæst á upplýsingarmiðstöðvum. Kort má finna inni á www.sveitir.is > Upplýsingar > Gönguleiðir.

SL-4 Þingvellir

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

SL-5 Þrastaskógur

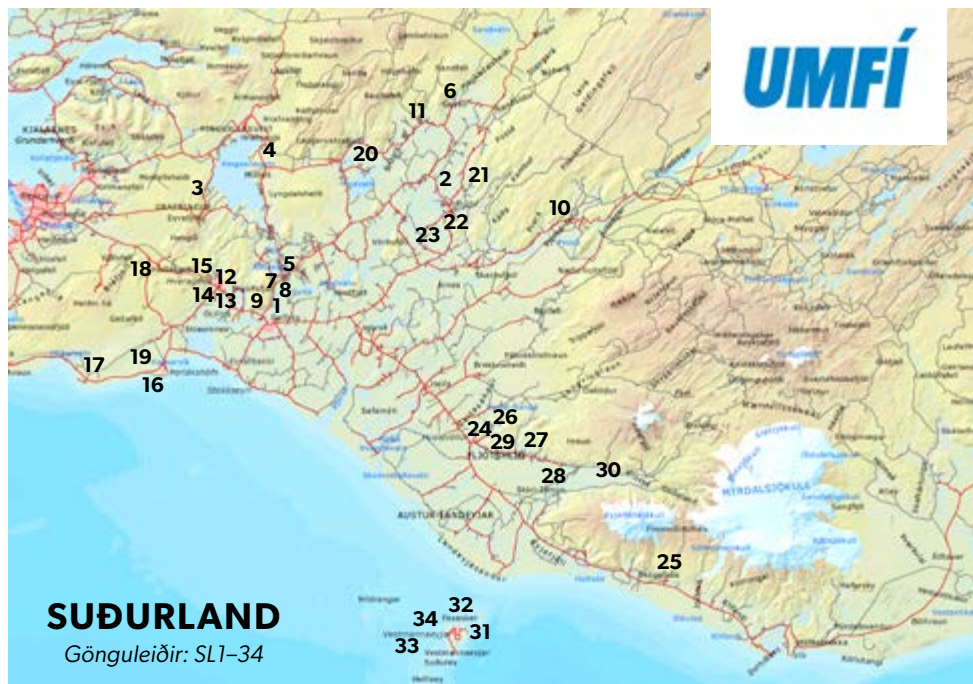
Merktar leiðir eru í skóginum, aðgengilegir stígar og vegalengdir við allra hæfi. Umhverfið er einstaklega fallegt og dýralíf fjölbreytt í nágrenni við Sogið. Kort af svæðinu er við bílastæði. Þrastaskógur er í eigu UMFÍ. Kort má finna inni á www.sveitir.is > Upplýsingar > Gönguleiðir.

SL-6 Haukadalur

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

SL-7 Alviðra, austan Ingólfsfjalls

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





Farmers Bistro - Flúðir

Við ræktum það sem við bjóðum uppá.

Hlökkum til að taka á móti ykkur í
sumar á Farmers Bistro

Við erum staðsett í Flúðasveppum,
eina sveppabú Íslands

www.farmersbistro.is - sími: 5190808 - booking@farmersbistro.is

We serve what we grow



Opnunartími auglýstur síðar

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. Upplýsingaskilti eru við upphaf göngu og eins þar sem leiðir greinast. Umhverfið er einstaklega fallegt og dýralíf fjölbreytt í nágrenni við Sogið. Kort má finna inni á www.sveitir.is.

SL-9 Ingólfsfjall

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

SL-10 Þjorsárdalur

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.



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.



PENZIM®

GEL & LOTION

Notist 2-3 sinnum á dag eða eftir þörfum.
PENZIM er fyrir alla fjölskylduna.
Hein íslensk húðvara sem þú getur treyst.

PENZIM MEÐ Í FERÐALAGIÐ

Hentar fyrir t.d.:

- Sólbluna
- Flugnabit
- Kláða
- þurrar hendur
- Hreistraða húð o.fl.

ZYMETECH
Dreifingaraðili: Vistor hf. Hörgatúni 2
210 Garðabæ - S. 555 7000

PENZIM í 20 ár

Inniheldur náttúruleg sjávarensim, trypsín (Penzyme®), engin rotvarnar- eða ilmefni, ölu eða fitu.
PENZIM® er einkaleyfisvarin íslensk uppfinning sem byggir á áratuga rannsóknarstarfi.

TAKK FYRIR STUÐNINGINN



SL-12 Hveragerði – Skáldaleiðin

1–2 klst. Leið um sögulega staði í Hveragerði, m.a. um göturnar sem mynduðu „listamannahverfið“. „Hveraleiðin“ er 1–2 klst. leið um helstu hverasvæðin í bænum og nágrenni. Kort og nánari upplýsingar fást í Upplýsingamiðstöð Suðurlands í Hveragerði. Kort má jafnframt nálgast á www.hveragerdi.is.

SL-13 Hveragerði – Hveraleiðin

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

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 aðdráttarafliði í dalnum. Kort og upplýsingar fást í Upplýsingamiðstöð Suðurlands í Hveragerði.

SL-16 Þorlákshöfn

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

SL-17 Arnarker við Hlíðarendafjall

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

SL-18 Eldborgir austan Meitla

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

SL-19 Kampurinn

Frá golfvellinum í Þorlákshöfn liggur slóði þar sem gengið er með Kampinum. Hægt er að ganga inn í landið og niður í fjörunni. Fjölskylduvæn ganga í ½–2 klst. Upplýsingar eru veittar í Upplýsingamiðstöðinni 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 má finna inni á www.sveitir.is.

SL-21 Miðfell

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

SL-22 Högnastaðaás

Létt útsýnisganga, 1–2 klst. Tvær leiðir eru í boði og byrja báðar út frá Högnastíg. Önnur leiðin er að ganga Kóngsveginn sem liggur til norðurs undir ásnum en hin liggur eftir vegslóða upp á ásin. Kort má finna inni á www.sveitir.is.

SL-23 Langholtsfjall

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

SL-24 Hvolfsfjall

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

SL-25 Skógafoss

Merkt gönguleið liggur upp með Skógaá þar sem margir fallegir fossar eru. Þarna er upphaf gönguleiðar yfir Fimmvörðuháls sem endar í Básum í Þórsörk.

SL-26 Krappi

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

SUÐURLAND

Ármannsfell er þekkt fell enda áberandi frá þingstaðnum á Þingvöllum og fólk hefur því virt það fyrir sér frá stofnun Alþingis árið 930 eða jafnvel fyrr. Þjóðsagan segir að Ármann þurs hafi búið í Ármannsfelli og skipulagt glímur á Hofmannafliot undir Meyjarsæti austan við fellið. 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. Gætið þess að vera vel búin til vetrarferða ef farið er á þeim árstíma og vissara að hafa jöklabrodda og ísöxi með í bakpokanum.

Hjörleifshöfði er móbergshöfði á Mýrdalssandi og áberandi þar sem hann rís ríflega 200 m upp úr flatneskjunni. Hann mun hafa verið eyja eftir að ísöld lauk, verið orðinn landfastur á landnámsöld en náð út í sjó syðst og Kerlingarfjörður legið að honum. Nú er höfðinn hins vegar umlukinn sandi og nærfellt 2 km niður að sjó á svonefndum Kötlutanga. Búið var við Hjörleifshöfða til 1721 en eftir að bærinn eyddist í Kötluhlaupi það ár var byggður nýr bær upp í höfðanum og þar var búið til ársins 1936. Ganga upp á hann er þægileg og skemmtileg og hæfir flestum.

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 540 metra hæð og því afar sýnilegt á svæðinu. Fallegt 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 hækkan er jöfn og brekkur á leiðinni ekki mjög brattar.

Landbrotshólar er víðáttumesta gervigigasvæði á Íslandi, um 50 km² að flatarmáli. Hólarnir eru óteljandi, fjölbreytilegir að stærð, lögun og útliti. Flestir þeirra eru gígлага en aðrir keilulaga. Hæstur hólanna er Digriklettur í landi Hátúna, 20 m hár. Gervigigar myndast þegar hraun rennur yfir ár, stöðuvötn eða vatnsrík setlög. 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 gervigigar. Gervigigar eru þekktir á votlendissvæðum víðar um landið. Talið er að Landbrotshólar hafi myndast í hrauni sem rann úr Eldgjá á árunum 934–938. Gangan er við flestra hæfi.

Ítarlegri upplýsingar
má finna á wapp.is
Wapp 

GÖNGUM
UM
ÍSLAND



Wapp
Android



Wapp
Apple

Suðurland

SL-27 Tunguskógur

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

SL-28 Stóra-Dímon

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

SL-29 Flókastaðagil

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

SL-30 Mögugil

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

SL-31 Eldfell

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

SL-32 Dalfjall

2 klst. Gengið frá Friðarhöfn með fjöllunum inn í 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 Ofanleittishamar

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





FJÖLSKYLDAN Á FJALLIÐ

Reynisfjall (USVS)

Gangan hefst frá efsta húsinu í Vík í Mýrdal. Þaðan er vegi fylgt alla leið upp á fjallið. Á leiðinni er mjög gott útsýni yfir Vík og til austurs að Hjörleifshöfða.

Hellisfjall á Landmannafrétti (HSK)

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

Reykjafjall í Ölfusi (HSK)

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

Valahnúkur í Langadal (HSK)

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

Galtafell í Hrunamannahreppi (HSK)

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

Arnarfell við Þingvallavatn (HSK)

Arnarfell er grasi gróíð 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. Arnarfell er móbergshryggur með margvislegum bergmyndunum og gróðri. Suðvestan undir fjallinu er eyðibýlið Arnarfell en þar var búið fram á seinni hluta síðustu aldar. Á síðustu árum hefur örn sést á flugi við fjallið.

Sambandsaðilar UMFÍ á Suðurlandi eru

Ungmennasamband Vestur-Skaftafellssýslu, Héraðssambandið Skarphéðinn og Ungmennafélagið Óðinn.

Héraðssambandið Skarphéðinn

(HSK) er samband allra íþrótta- og ungmennafélaga í Árnessýslu og Rangárvallasýslu. HSK var stofnað í Hjalms Holti árið 1910. Fyrsta héraðsmót HSK fór fram í Þjórsártúni 9. júlí árið 1010.



Aðildarfélag HSK eru:

Akstursíþróttafélag Hreppakappa

Golfklúbbur Ásatúns

Golfklúbburinn Dalbúi

Golfklúbburinn Flúðir

Golfklúbburinn Geysir

Golfklúbbur Helli

Golfklúbbur Hveragerðis

Golfklúbbur Kiðjabelgs

Golfklúbbur Selfoss

Golfklúbburinn Tuddi

Golfklúbburinn Úthlið

Golfklúbbur Þorlákshafnar

Golfklúbburinn Þverá

Golfklúbbur Öndverðarness

Hestamannafélagið Geysir

Hestamannafélagið Háfeti

Hestamannafélagið Ljúfur

Hestamannafélagið Logi

Hestamannafélagið Sleipnir

Hestamannafélagið Smári

Hestamannafélagið Trausti

Íþróttafélagið Dímón

Íþróttafélagið Garpur

Íþróttafélagið Gnýr

Íþróttafélagið Hamar

Íþróttafélagið Milan

Íþróttafélagið Mímír

Íþróttafélagið Suðri

Karatefélag Suðurlands

Knattspyrnufélag Árborgar

Knattspyrnufélag Rangæinga

Knattspyrnufélagið Ægir



Körfuknattleiksfélag Selfoss

Lyftingafélagið Hengill

Skotiþróttafélag Suðurlands

Skotfélagið Skyttur

Torfærklúbbur Suðurlands

Ungmennafélag Ásahrepps

Ungmennafélagið Baldur (Hvolsvelli)

Ungmennafélag Biskupstungna

Ungmennafélagið Dagsbrún

Ungmennafélagið Eyfellingur

Ungmennafélag Eyrarbakka

Ungmennafélagið Framtíðin

Ungmennafélag Gnúpverja

Ungmennafélagið Hekla

Ungmennafélag Hrunamanna

Ungmennafélagið Hvöt

Ungmennafélagið Ingólfur

Ungmennafélag Laugdæla

Ungmennafélagið Merkiðvoll

Ungmennafélag Selfoss

Ungmennafélag Skeiðamanna

Ungmennafélag Stokkseyrar

Ungmennafélagið Trausti

Ungmennafélagið Þór

Ungmennafélagið Þórsörk

Ungmennafélagið Þjórtandi

TAKK FYRIR STUÐNINGINN



Sundlaugin Hvammtanga
Sumaropnun: 1. júní til 31. ágúst
Mánud.-föstud.: 07:00-21:00
Laugard.-sunnud.: 10:00-18:00

FJÖLSKYLDAN Á FJALLIÐ

Fagrafell (HSK)

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

Dalafell í Ölfusi (HSK)

Dalafell er innan við Hveragerði. Til að komast að því er best að aka gegnum Hveragerði og inn að bílastæðunum þar sem er upphaf göngu í Reykjadal. Þaðan er best að ganga upp Rjúpnabrekkur og upp á Dalafellið. Byrjunarhæð er um 80 m. Ef fólk vill það er hægt að ganga inn eftir Dalafelli og niður

Dalaskarð í Reykjadal en þar eru heitir lækir sem hægt er að baða sig í. Þaðan er svo gengið niður Reykjadalinn, þangað sem gangan byrjaði. Þessi hringur er um 8 km.

Búrfell (HSK)

Búrfell í Grímsnesi er grasi gróið fjall í Grímsnesinu, 536 m yfir sjávarmáli. Best er að ganga á fjallið af Búrfellsvegi, skammt frá bænum Búrfelli. Göngu-leiðin 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.

Ungmennasamband Vestur-

Skaftafellssýslu (USVS) var stofnað árið 1948 en endurreist árið 1970.



Aðildarfélag USVS eru:

Hestamannafélagið Sindri (Vík í Mýrdal)
Hestamannafélagið Kópur (Kirkjubæjarklaustri)
Ungmennafélagið Ármann (Kirkjubæjarklaustri)
Ungmennafélagið Katla (sameinað félag Umf. Drangs og Umf. Dyrhólaeyjar í Mýrdalshreppi)
Ungmennafélagið Skafti (Skaftárhreppi)



Ungmennafélagið Óðinn (UMFÓ)

var stofnað 6. mars 1989. Félagið lagði stund á frjálfsþróttir. Í september 2012 var nafni félagsins breytt í Frjálfsþróttafélag ÍBV. Fyrir þann tíma var félagið engu að síður hluti af ÍBV-héraðssambandi. Félagið er með beina aðild að UMFÍ.



Litur: CMYK 100, 83, 29, 15 RGB 26, 63, 112





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 að þrjár klukkustundir af útiveru á dag bæta einbeitingu barna og gefa þeim gott veganesti inn í grunnskólann. Þrjár

klukkustundir virðast langur tími fyrir suma – 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 flekahlaup 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 oftast við. Leyfðu barninu 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 Talaðu ávallt vel um náttúruna, nánasta umhverfi þitt og helst um eitthvað áþreifanlegt í nánasta umhverfi. Rifjaðu upp minningar frá stundunum sem þið verjið saman úti í náttúrunni – og ræddu enn fremur um jákvæðan ávinning af útíverunni. Þannig eykur þú líkurnar á því að þið barnið viljið verja meiri tíma saman úti í nánasta umhverfi.
- Sem dæmi má nefna:
- *manstu hvað við sváfum vel eftir að við fórum í kvöldgönguna?*
 - *mikið var nú gott að skilja símann eftir heima.*
 - *eigum við að fara aftur út og gefa smáfuglunum mat um helgina?*
 - *veistu að hjartað okkar vill fá að dansa alla daga?*
 - *ofsalega var gaman að sjá og heyra fuglana á tjörninni kvaka.*
- #4 Kannið nýjar slóðir. Farið á svæði sem þið hafið ekki kannað áður. Spyrið börnin hvort þau viti um „leynistaði“ í nágrenninu. Skiptist á um að velja staði, gönguleiðir, brekkur, fell, hóla, vötn, strandir eða annað sem ykkur dettur í hug til að kanna.
- #5 Finnið staði þar sem þið getið leyft börnunum að leika sér frjáls og ögra sjálfsprottinni þörf sinni fyrir leik sem hefur síðan jákvæð áhrif á alla þroskaþætti þeirra. Takið þátt í þessu sjálf, það er svo miklu skemmtilegra.
- #6 Leyfið börnunum að reyna á sig og taka áhættu. Að klifra, ögra sjálfum sér, prófa sig áfram og reka sig á. Við lærum nú einu sinni öll heilmikið á því að reyna á okkur og börn verða að hreyfa sig til að þroskast.
- #7 Bjóðið vini með – það er góð leið til að fá barnið til að vera meira úti með ykkur og njóta útivistar að bjóða vini/vinkonu með í útíveru.
- #8 Skapið eftirvæntingu og búið til minningar þegar kemur að útivist/útíveru. Það er til dæmis upplagt að halda afmælisveislu utan-dyra, jafnvel úti í skógarrjóðri. Að bjóða gestum að mæta vel klæddum í veisluna og eftir skemmtilega leiki fá allir heitt kakó og góðar veitingar.



LEIÐBEININGAR UM WAPP

Wapp-Walking app hefur

að geyma safn fjölbreyttra GPS-leiðarlýsinga fyrir snjallsíma, um allt Ísland, með upplýsingum um örnefni, sögur, náttúru og umhverfi, til að ferðamaðurinn njóti ferðarinnar sem best. Leiðarlýsingarnar notast við kortagrunn Samsýnar og er þeim hlaðið fyrirfram inn í símann og svo notaðar án gagnasambands (offline). Ljósmyndir eru í öllum leiðarlýsingum. Einnig má finna upplýsingar um árstíðabundinn aðgang, bílastæði, almenningssalerni, og ef ástæða er 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 notendanafn sitt í Apple eða Google til að geta hlaðið inn leiðum. Viðkomandi eignast leiðarlýsinguna með korti eftir fyrstu kaup og getur ekki keypt sömu leið tvisvar. Hægt er að nýta leiðarlýsinguna í öðrum tækjum sem sami notandi hefur yfir að ráða og hann nýtir notendanafn sitt úr Apple eða Google. Ef leiðarlýsing er fjarlægð úr tæki er hægt að hlaða henni aftur inn síðar án þess að greiða fyrir. Mælt er með því að fjarlægja leiðir úr tækinu öðru 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 ekki er farið í að skoða gögnin nema viðkomanda sé saknað.



LANDSMÓT UMFÍ 50+

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

Ekki er krafa um að þátttakendur á mótinu séu skráðir í íþrótt- eða ungmennafélag. Mótið verður haldið næst í Borgarnesi 2021.

Nánari upplýsingar má finna á
www.umfi.is

SÝNUM KARAKTER

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

Sýnum karakter er samstarfsverkefni ÍSÍ og UMFÍ. Styrktaraðilar verkefnisins eru Íslensk Getspá og Mennta- og menningarmálaráðuneytið.



Nánari upplýsingar má finna á vefsíðunni
www.synumkarakter.is

FRÓÐLEIKSMOLAR UM GÖNGUFERÐIR

Þyngd bakpoka í löngum gönguferðum

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

Gönguhækkun

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

Göngutími

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

Göngum af stað

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

Út að ganga

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

Ganga styrkir beinabygginguna

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

Gönguaðferðir (walking technique)

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 líkamsstöðu 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 sperrt.
- Gleymið ekki önduninni. Andið djúpt niður

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

Brennsla

Það hversu mörgum kalóríum þú brennir við ólíkar líkamsæfingar fer eftir þyngd þinni, hvers konar hreyfingu þú ert að stunda 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.

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

KOMDU OG VERTU MEÐ!

UMFÍ

ÍSí og UMFÍ vinna saman að því að ná betur til barna og ungmenna af erlendum uppruna og fjölga þeim í skipulögðu íþróttastarfi. Liður í verkefninu var útgáfa á bæklingum á sex

tungumálum þar sem komið er á framfæri hagnýtum upplýsingum um starfsemi íþrótt- og ungmennafélaga landsins, upplýsingar um æfingagjöld og frístundastyrki og mikilvægi þátt-

töku foreldra í ástundun barna. Þar að auki hafa íþróttafélög víða um land verið styrkt til að leita leiða að ná betur til fólks sem af erlendu bergi brotið. ÍSí og UMFÍ hafa haldið ráðstefnur og fundi þar sem árangurinn er metinn og leiðir ræddar til að gera betur. Upplýsingabæklingarnir eru aðgengilegir á íslensku, ensku, pólsku, tælensku, litháísku og filippseysku.



EINAR SKÚLASON

Einar Skúlason göngugarpur hefur lengi gengið 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 fyrir gönguferðum. 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.





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.

Sími / telephone 470 8477

www.sundlaugar.is
www.hornafjordur.is

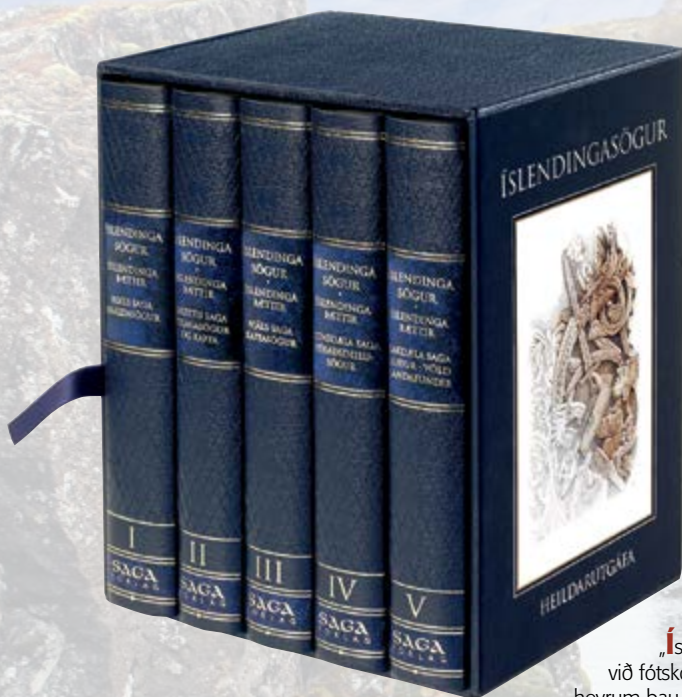
Opnunartímar/Opening hours:

Sumar/Summer:
06:45 – 21:00, Mon - Fri.
Helgar/Weekend 10:00 – 19:00.

Vetur/Winter:
06:45 – 21:00, Mon - Fri.
Helgar/Weekend 10:00 – 17:00.

Sagnasjóður handa nýrri öld

Íslendingasögur og þættir
í nýrri og glæsilegri fimm binda heildarútgáfu



„Íslendingasögurnar eru úrvalsverk heimsbókmenntanna og fá enn nýtt líf í þessari vönduðu útgáfu Saga forlagsins. Þær hafa öllu öðru fremur skapað og styrkt vitund Íslendinga sem þjóðar við útmörk Evrópu og verið okkur siðferðislegur leiðarvísir og vísidómsbrunnur. Enn eru þær sístarfangi að mótun okkar og mikilvægi þeirra er augljóst á hvaða tímum sem er - og kannski sérstaklega nú á okkar dögum.“

Arnaldur Indriðason:

„Við Íslendingar eigum engar fornar borgir með höllum og höfuðkirkjum, listasöfnum eða háskólum. En við eigum fornar bækur með listaverkum á borð við Íslendingasögur og það eru okkar dýrgripir, hallir og höfuðkirkjur, listasöfn og háskólar.“

Einar Kárason:

„Íslendingasögurnar bjóða okkur að setjast við fótstör formæðra okkar og forfeðra þar sem við heyrum þau sjálf segja frá sigrum sínum og sorgum, vonum og ótta. Enn berst þaðan hvinur af sverðum og gustur hnífbeittra orða.“

Gerður Kristný:

Ritstjórar útgáfunnar eru Aðalsteinn Eypórsson, Bragi Halldórsson, Jón Torfason, Sverrir Tómasson og Örnólfur Thorsson. Útgáfan er skreytt 40 myndum eftir dönsku listakonuna Karin Birgitte Lund.

Útgáfan er aðgengileg og læsileg, sögurnar 40 og þættirnir 51 eru á nútímastafsetningu og þeim fylgja ítarlegir formálar sem greiða götur um veröld sagnanna, vandaðar orðskýringar, vísnaðskýringar og nafnaskrá auk greina og mynda sem varpa ljósi á húsakost og hífýli, skip og siglingar, vopn og verjur. Þá fylgir útgáfunni

sagnalykill sem nýtist þeim sem vilja skyggjast dýpra í sagnaheiminn, skoða sambærilega þætti í fleiri en einni sögu, hvort sem áhuginn beinist að bardögum og vígum, haugum, dysjum og helgum fjöllum eða útræði og hlunnindum, afraunum og líkamsburðum eða draugum og reimleikum, svo nokkur dæmi séu nefnd.

Bækurnar fimm eru einstaklega vandaðir prentgripir

SUMARTILBOÐ!

Upplýsingar s:8937719

SAGA
FORLAG

vinland@centrum.is
sími: 8937719 • 5627950
www.sagaforlag.is