

UMFÍ

GÖNGUBÓK UMFÍ 2023
GÖNGUM UM ÍSLAND

WAPPIÐ
20 gönguleiðir

32 léttar
fjallgönguleiðir
FYRIR FJÖLSKYLDUNA

277 stuttar
gönguleiðir

FYRIR ALLA

**FRÍTT
EINTAK**

GÖNGUM AF STAÐ



Göngubók UMFÍ, Göngum um Ísland 2023, hefur að geyma lýsingar á fjölda stuttra gönguleiða fyrir alla fjölskylduna.

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

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

Göngubók UMFÍ var á sínum tíma afrakstur vinnu umhverfisnefndar UMFÍ sem vildi, þegar verkefnið fór af stað fyrir 21 ári, auka þekkingu fólks á landinu, bæta umhverfisvitund og hvetja fólk til útivistar og góðrar umgengni um náttúruna.

Nýtum tæknina á gönguferðum

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

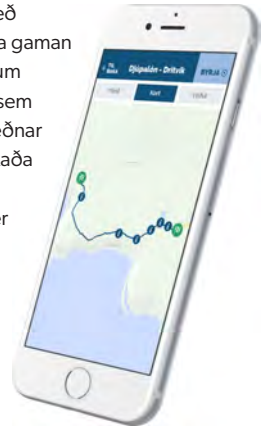
Það sem mestu skiptir er að Einar er höfundur smáforritsins *Wapp*, sem geymir mikið safn fjölbreyttra GPS-leiðarlýsinga um allt Ísland.

Í *Wappinu* eru jafnframt ljósmyndir og teikningar af gönguleiðum auk upplýsinga um árstíðabundinn aðgang, bílastæði og almenningssalerni, og ef ástæða er til að vara við hættum eða kynna önnur varúðarsjónarmið á leiðunum er það gert.

Vel er hægt að mæla með *Wappinu* fyrir þau sem hafa gaman af gönguferðum. Við mælum með því við göngugarpa, sem vilja fræðast betur um ákveðnar slóðir og rata betur um stíkaða stíga, að opna *Wappið* og finna þá leið sem ætlunin er að ganga.

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

Góða ferð!



Wapp
Android



Wapp
Apple

Stundaðu útivist með *Wappinu*

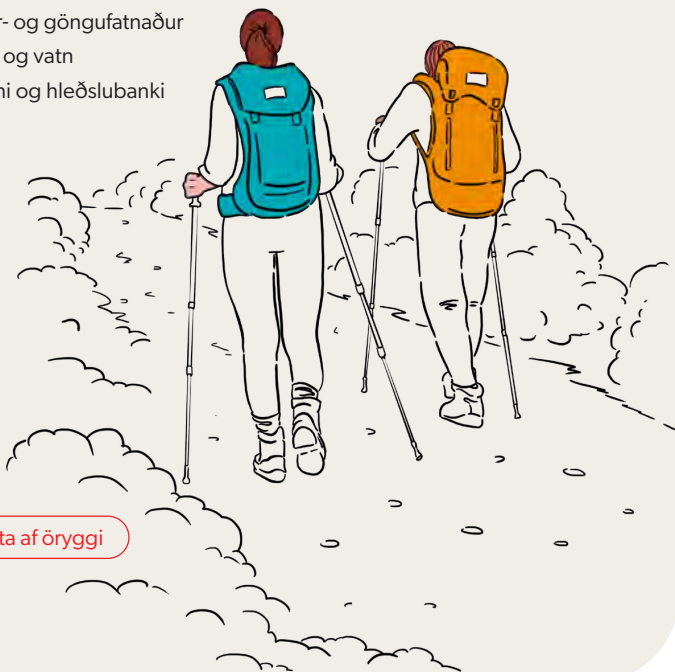
Komdu í gönguferð með *Wappinu* og þú upplifir ævintýri um leið og þú fræðist um umhverfið og lest sögur sem tengjast því. Leiðirnar eru fjölbreyttar og reynslan verður skemmtilegri og innihaldsríkari. Þetta snýst ekki bara um að komast á leiðarenda heldur að njóta ferðarinnar ennþá betur. Prófaðu nýjar,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



Vonandi er allt í toppstandi

Við viljum öll koma heil heim og því er mikilvægt að huga vel að undirbúningi áður en lagt er af stað.

- Hentar leiðin út frá erfiðleika
- Velja merktar og stikaðar leiðir
- Veðurspá
- Láta vita af gönguplani
- Góðir skór
- Öflugur hlífðar- og göngufatnaður
- Bakpoki, nesti og vatn
- Fullhlaðinn sími og hleðslubanki
- Göngufélagi



Mættu því óvænta af öryggi

EFNISYFIRLIT

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

UMFÍ

Göngubókin 2023

Útgefandi:

Ungmennafélag Íslands, júní 2023

Þjónustumiðstöð UMFÍ,

Engjavegi 6, 104 Reykjavík

Prentun: Litróf





Vandamálið við fætur: Þeir eru í laginu eins og fætur.

Leyfðu líkamanum að hreyfa sig náttúrulega í Altra hlaupa- og gönguskóm.



ÞAÐ GETUR ENGINN VALHOPPAÐ Í FÝLU

Ágæta göngufólk

Fátt er betra en að ganga úti í náttúrunni, anda að sér hreinu lofti, upplifa umhverfið, njóta samveru með öðrum og eignast nýjar minningar. Göngubókin er lykill að þessari gleði, þessari góðu upplifun. Þess vegna gleður það okkur að vita til þess að þú hefur þessa göngubók UMFÍ undir höndum.

Göngubók UMFÍ hefur komið út á hverju ári í meira en tuttugu ár. Markmið útgáfunnar hefur ætíð verið það sama; að hvetja fólk til hreyfingar og útivistar, bæði eitt og á eigin vegum en ekki síður í góðum félagsskap. Þá á bókin að hjálpa fólki að bæta þekkingu sína á umhverfinu og landinu okkar. Hreyfing og útivist sameinar ýmis leiðarstef ungmennafélagshreyfingarinnar og verður að segjast að fátt á betur við á þessum tímum.

Gönguferðir skipta mál

Í fljótu bragði getur bókin virkað sem sakleysislegur bæklingur en áhrifin geta verið mikil. Gönguferðir hafa mikið gildi og skipta verulegu máli. Við sjáum það í fjölda gagna, bæði í Ánægjuvöginni og Lýðheilsuvísun Embættis landlæknis, að gönguferðir og í raun hvaða reglulega hreyfing sem er telur í bættri lýðheilsu. Hreyfingin liðkar líkamann og heldur honum við, líkamlega og andlega.

Við vinnum að því á hverju ári að uppfæra Göngubók UMFÍ, bæta leiðir og laga þær til. Gönguleiðirnar eru nú að nálgast þriðja hundraðið vítt og breitt um landið og gætt er að því að þær hæfi sem flestum, jafnt stuttum og ungum fótum og þeirra sem stærri eru. Í því liggur jafnframt viðleitni þess að hvetja til samverustunda fjölskyldunnar og vinahópa úti í náttúrunni, njóta samskiptanna og styrkja tengslin.

Sumt fólk kys að ganga eitt um hóla og hæðir. Aðrir ganga með öðrum, fjölskyldu sinni og vinum. Ganga er góð hreyfing sem bætir og lagar, styrkir líkama og hefur afar jákvæð áhrif á sálarlífið, þetta andlega sem við gleymum svo oft að huga að.



Hreyfing og ganga er því heilsubót, sem hefur jákvæð áhrif á bæði líkamlega og andlega líðan. Heilsan er á meðal dýrmætustu og persónulegustu eigna okkar. Ganga úti í náttúrunni viðheldur heilsunni, getur bætt hana og heldur hinum gangandi heilbrigðari.

Góða ferð

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

Ég hlakka til að sjá myndir frá gönguferðum vina minna og ættingja og það er aldrei að vita nema ég hitti þig, lesandi góður, valhoppandi úti í náttúrunni.

*Með ungmennafélagskveðju,
Jóhann Steinar Ingimundarson,
formaður UMFÍ*

Andaðu léttar í sumar



Við ofnæmi án lyfseðils

Lóritín® 10 mg töflur, innihalda 10 mg af af virka efninu lóratadíni og eru ætlaðar til meðferðar á einkennum ofnæmiskvefs og langvarandi ofsakláða af óþekktum toga. Kynnið ykkur notkunarleiðbeiningar, varnaðarorð og frábendingar áður en lyfið er notað. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafraeðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is Markaðsleyfishafi: Actavis Group PTC ehf. Umboðsaðili: Teva Pharma Iceland ehf.

teva

Reykjavík og nágrenni

RE-1 Reykjavík – frá Lækjartorgi

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

RE-2 Reykjavík – með strandlengjunni að Gróttu

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

RE-3 Garðasöguleið

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

RE-4 Gönguleiðir í Reykjavík – Miðborgarganga

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

– Styttur bæjarins

1½–2 klst. Létt ganga milli útlista-verka í miðborg Reykjavíkur. Sjá í wapp.is.

– Bókmenntaganga

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

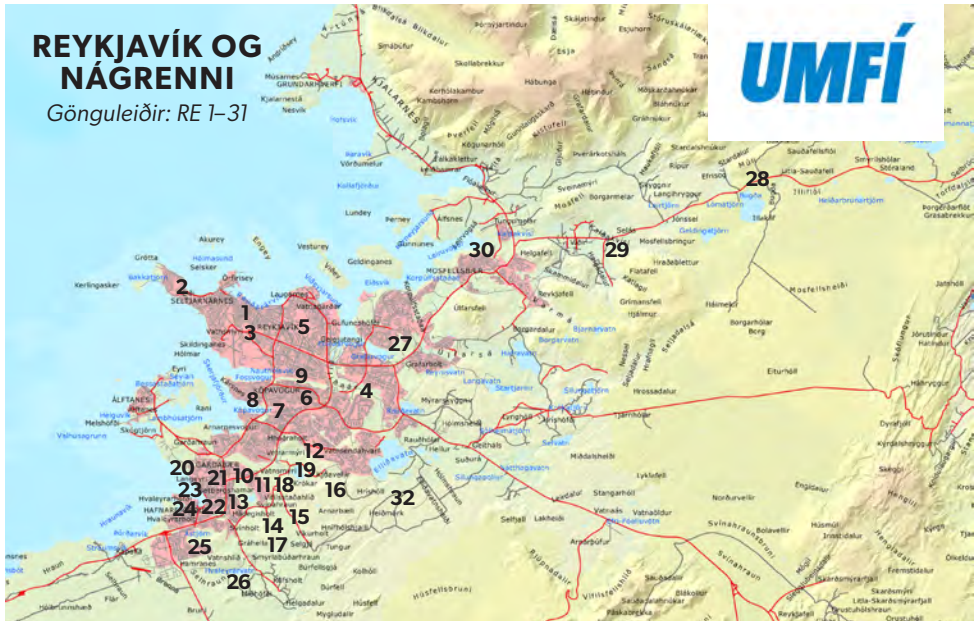
– *Sextán frábærar gönguleiðir* m.a. í Viðey, Elliðaárdal, Öskjuhlíð, Fossvogsdal, Nauthólsvík, Laugardal og Örfirisey. Sjá m.a. Heiðmörk bls. 13.



RE-5 Laugardalur.

RE-5 Laugardalur

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



Ekskjúsmí Lúsmý!



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



9,5% DEET sprej
2 ára & eldri



20% DEET roll-on
12 ára & eldri



50% DEET sprej
18 ára & eldri



After bite

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

mygga.is

MYGGA

Vörn sem virkar

Reykjavík og nágrenni



RE-8 Kópavogur – frá Sundlaug Kópavogs við Borgarholtsbraut.

RE-6 Kópavogur – frá íþróttahúsinu í Digranesi

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

RE-7 Kópavogsdalur – frá íþróttahúsinu Smáranum

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

RE-8 Kópavogur – frá Sundlaug Kópavogs við Borgarholtsbraut

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

RE-9 Fossvogsdalur

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



RE-10 Skíðabrekka til Mariuvalla.

RE-10 Skíðabrekka til Mariuvalla

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

NÁTTÚRULEGA FRAMÚRSKARANDI HÁSKÓLI

NÁTTÚRA & SKÓGUR **ÞÆKTUN & FÆÐA** **SKIPULAG & HÖNNUN**

UMSÓKNARFRESTUR ER TIL 5.JÚNÍ



Kynntu þér spennandi námsmöguleika hjá okkur



Ibhi.is

CORNY BIG

LIMITED EDITION
Schoko
BATTER (CORNY) BAR

CORNY BIG MED SÜKKULADI OG SALTRI KAREMELLU

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

RE-11 Vífilsstaðahlíð

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

RE-12 Golfvöllur GKG

– hringleið

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

RE-13 Grunnuvötn

– Vífilsstaðahlíð

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



RE-13 Grunnuvötn – Vífilsstaðahlíð.

RE-14 Hnoðraholt

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

RE-15 Hnoðraholt um Smalaholt

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

RE-16 Sandahlíð

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

RE-17 Gjáarrétt í Búrfellsgjá

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

RE-18 Vífilsstaðahlíð

– Urriðavatn

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

**FLEIRI VÖRUR
INN Á ÍSRÖR. IS**

**KÆLIRÖR FYRIR
LÉTTÖL ÍSRÖR.**

1 Grefur 95 cm djúpa holu.

2 Kemur rörinu vel fyrir.

3 Alltaf til kaldur.

Hringhella 12, 221 Hafnarfjörður | 565 1489 | isror@isror.is | ISRÖR

Reykjavík og nágrenni



RE-19 Vífilsstaðavatn.

RE-19 Vífilsstaðavatn

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

RE-20 Sjávarsíðan – Víðistaðir – Malirnar

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

RE-21 Hellisgerði – Vitinn og Lækurinn

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

RE-22 Hamarinn – 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.

VARAHLUTIR OG BÍLAVÖRUR Í HÆSTA GÆDAFLOKKI



Reykjavík

Dvergshöfði 2, 110 Reykjavík

Sími: 535 9000

Opnunartími: Mán - fös: 8 - 18. Lau: 10 - 16

Hafnarfjörður

Dalsbrauni 17, 220 Hafnarfirði

Sími: 555 4800

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

Reykjanesbær

Hafnargata 52, 260 Reykjanesbæ

Sími: 421 7510

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

Egilsstaðir

Sólvangur 5, 700 Egilsstaðir

Sími: 471 1244

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

Selfoss

Hrísmýri 7, 800 Selfossi

Sími: 482 4200

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

Akureyri

Furuvellir 15, 600 Akureyri

Sími: 535 9085

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

6 VERSLANIR & VIÐ SENDUM VÖRUR UM ALLT LAND

Bilanaust

Á FULLRI FERÐ

KIKTU Á VORURVALIÐ Á www.bilanaust.is
VIÐ SENDUM UM ALLT LAND

ÞRINGIÐ TIL AÐ PANTA EÐA
SENDIÐ TÖLVUPOST Á
bilanaust@bilanaust.is



RE-25 Ástjörn og Ásfjall.

RE-24 Safnahringurinn

1–2 klst. róleg ganga sem hefst við Byggðasafn Hafnarfjarðar, Vesturgötu 8. Vesturgata að Vesturgötu 32 (Bungaló) og svo aftur til baka og upp Vesturbraut, Helligstötu, Kirkjuveg, Austurgötu, Lækjargötu, Suðurgötu og Strandgötu (Hafnarborg). Frítt er inn á söfnin í Hafnarfirði.

RE-25 Ástjörn og Ásfjall

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

RE-26 Hvaleyrarvatn

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

RE-27 Fræðslustigur í Mosfellsbæ

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

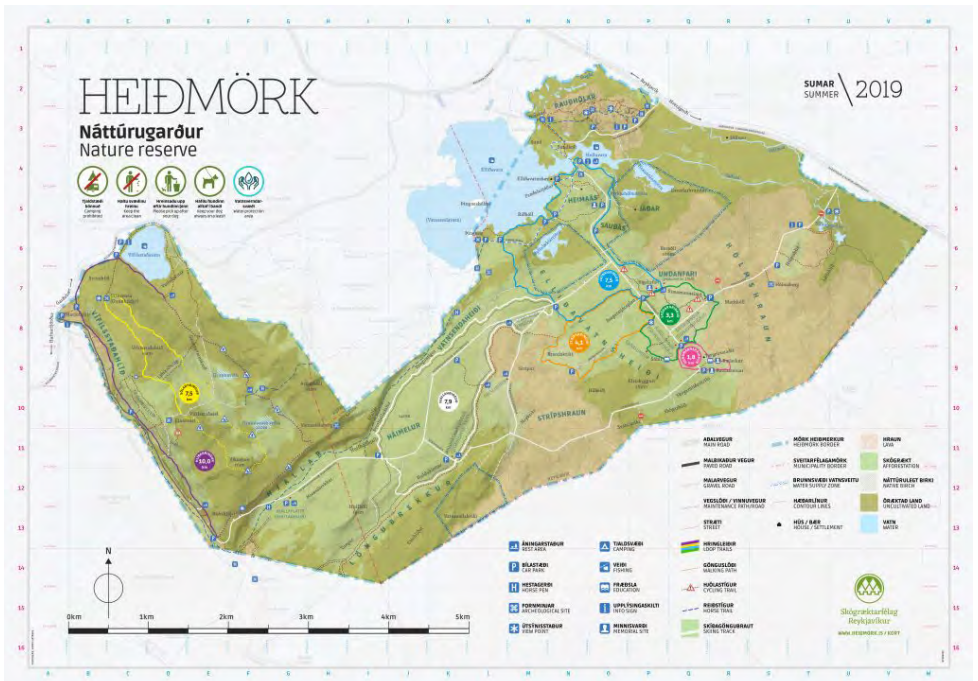


RE-26 Hvaleyrarvatn.

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

RE-28 Á skáldaslóð; Gljúfrasteinn – Mosfellskirkja

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



Reykjavík og nágrenni



RE-28 Á skáldaslóð; Gljúfrasteinn – Mosfellskirkja.

RE-29 Mosfellsdalur

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

RE-30 Tungufoss í Köldukvísl, neðan Vesturlandsvegur

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

RE-31 Glymur í Hvalfirði

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



Umferð hestafólks og annarra – mikilvæg öryggisatriði

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

leiðir. Gott kort á staðnum. Leiðarlýsingar og leiðsögn má fá hjá Ferðaþjónustunni á Bjartheyjar-sandi í Hvalfirði.

RE-32 Heiðmörk – Ríkishringurinn

3 klst. 12 km. Ríkishringurinn hefst á bílastæðinu við Helluvatn. Gengið er réttssælis um skóginn og niður að Elliðavatni áður en komið er aftur á

þyrjunarreit. Ríkishringurinn samanstendur af merktum leiðum sem heita Vatnahringur, Strípshringur, Skógarhringur og Norðmannahringur. Allar gönguleiðir í Heiðmörk má skoða á vefsíðu Skógræktarfélags Reykjavíkur www.heidmork.is.

Esja (UMSK/ÍBR)

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

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.

Höfuðborgarsvæðið



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

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

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

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

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

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

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

GÖNGUM
UM
ÍSLAND



Wapp
Android



Wapp
Apple

Sambandsaðilar UMFÍ í Reykjavík og nágrenni eru:

Ungmennasamband Kjalarnespings, Íþróttabandalag Reykjavíkur, Íþróttabandalag Hafnarfjarðar og Ungmennafélagið Vesturhlíð.

Ungmennasamband Kjalarnespings (UMSK) var stofnað árið 1922.

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



Aðildarfélög UMSK eru:

Mosfellsbær:

Ungmennafélagið Afturelding
Golfklúbbur Mosfellsbæjar
Hestaíþróttafélagið Hörður
Motosmos
– Vélíþróttaklúbbur Mosfellsbæjar
Kraftlyftingafélag Mosfellsbæjar
Hvíti 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
Krikketfélag Kópavogs
Hnefaleikafélag Kópavogs
Knattspyrnufélagið Ísbjörninn
Skotiþróttafélag 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 Grötta
NK – Golfklúbbur Ness
Skylmingafélag Seltjarnarness
Rugbyfélagið Stormur
Knattspyrnufélagið Krian

Kjósarhreppur:

Hestamannafélagið Adam

Íþróttabandalag Reykjavíkur

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



Aðildarfélag ÍBR eru:

Aikikai Reykjavík
Aþena íþróttafélag
Bifreiðaíþróttaklúbbur Reykjavíkur
Dansfélag Reykjavíkur
Dansfélagið Bíldshöfði
Fisfélag Reykjavíkur
Frisbíggölfélag Reykjavíkur
Glímu félag Reykjavíkur
Glímu félagið Ármann
Gölkklúbbur Brautarholts
Gölkklúbbur Reykjavíkur
Gölkklúbburinn Esja
Hafna- og mjúkboltafélag
Reykjavíkur
Hestamannafélagið Fákur
Hjólaskautafélagið
Hjólreiðafélag Reykjavíkur
Hjólreiðafélagið Tindur
Hnefaleikafélag Reykjavíkur
Hnefaleikafélagið Æsir
Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík
Íþróttafélag kvenna
Íþróttafélag Reykjavíkur
Íþróttafélag stúdenta

Íþróttafélagið Carl
Íþróttafélagið Drekkinn
Íþróttafélagið Freyja
Íþróttafélagið Fylkir
Íþróttafélagið Leiknir
Íþróttafélagið Léttir
Íþróttafélagið Ösp
Jaðar íþróttafélag
Ju jitsu félag Reykjavíkur
Júdo félag 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 Mídas
Knattspyrnufélagið Úlfarnir

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

Íþróttabandalag Hafnarfjarðar

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



Aðildarfélag UMSK eru:

Akstursíþróttafélag Hafnarfjarðar
Badmintonfélag Hafnarfjarðar
Bílaklúbbur Hafnarfjarðar
Blakfélag Hafnarfjarðar
Bogfímifélagið Hrói Höttur
Brettafélag Hafnarfjarðar
Dansíþróttafélag Hafnarfjarðar
Fimleikafélag Hafnarfjarðar

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

Knattspyrnufélagið Ásvellir
Kvartmiluklúbburinn
Sambo 80
Siglingafélagið Hafliði
Siglingaklúbburinn Þytur
Skotíþróttafélag Hafnarfjarðar
Sundfélag Hafnarfjarðar
Tennisfélag Hafnarfjarðar

Suðurnes

RN-1 Vogar

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

RN-2 Krýsuvík – Grænavatn – Austurengjar

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

RN-3 Hafnarberg

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

RN-4 Grímshóll

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

RN-5 Hópsnes

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

RN-6 Básendar

1 klst. létt ganga að Básendum, fyrrum útræði og fornum verslunarstað dönsku einokunarverslunarinnar fyrir sunnan Stafnes. Kort af Reykjanesi fæst víða.

RN-7 Garðskagi

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

RN-8 Eldborgir undir Geitahlöð

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

RN-9 Stampar

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

RN-10 Gunnuhver

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



JEEP® WRANGLER RUBICON GOÐSÖGNIN RAFMÖGNUM

4x4
PLUG-IN HYBRID



35", 37" OG 40" BREYTINGAPAKKAR Í BOÐI

RAFMAGNAÐUR OG VATNSHELDUR JEEP®

Konungur fjallaævintýranna. Jeep® Wrangler Rubicon býr yfir rafmögnum krafti sem skilar þér þangað sem þig langar. Plug-in Hybrid með mestu drifgetuna – náttúran hefur aldrei verið jafn heillandi.

HLÖÐUM Í HAGKVÆM FJÖLSKYLDUÆVINTÝRI

4x4
PLUG-IN HYBRID



GLÆSILEGUR
455.000 KR.
SUMARKAUPAUKI
FYLGRIR MEÐ

JEEP® COMPASS HENTAR ÞÉR FULLKOMLEGA

Rafmagnaður, fjórhjóladrifinn Jeep® Compass skilar þér hvert á land sem er. Pláss fyrir allt, alla og öll þín ævintýri — út í búð eða upp á næsta fjall. Sumarkaupauki fylgir öllum Jeep® Compass og Jeep® Renegade. Dráttarbeisli, aurlífar, hleðslukapall og þjónustuskoðanir að verðmæti 455.000 kr.

ISBAND

ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 590 2300 • ISBAND.IS • JEEP.IS
OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16

Jeep®

Sambandsaðilar UMFÍ á Suðurnesjum eru:

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

Keflavík, íþróttta- og ungmennafélag

Árið 1994 voru sex íþróttafélög í Keflavík sameinuð í eitt félag – Keflavík, íþróttta og ungmennafélag. Ákveðið var að halda í stofndag elsta félagsins, Ungmennafélags Keflavíkur, en hann var 29. september 1929. Keflavík er fjölgreinafélag þar sem boðið er upp á badminton, blak, fimleika, knattspyrnu, körfubolta, skotíþróttir, sund og taekwondo. Félagið er með beina aðild að UMFÍ



Ungmennafélag Njarðvíkur

(UMFN) var stofnað árið 1944. Innan félagsins er boðið upp á knattspyrnu körfuknattleik, sund, lyftingar, glímu og þríþraut. Félagið er með beina aðild að UMFÍ.



Ungmennafélag Grindavíkur

(UMFG) var stofnað árið 1935. Innan félagsins er boðið upp á fimleika, hjóleiðar, júddó, knattspyrnu, körfubolta, pílukast, skotíþróttir, sund og taekwondo. Félagið er með beina aðild að UMFÍ.



Ungmennafélagið Þróttur

Árið 1907 var Ungmennafélag Vatnsleysustrandar stofnað og starfaði það til um 1920 er það lagðist af. Umf. Þróttur í Vogum (UMFP) var stofnað 23. október 1932 og hefur starfað allar götur síðan. Hjá Þrótti er boðið upp á knattspyrnu, sund og júddó. Félagið er með beina aðild að UMFÍ.

Suðurnes

Þorbjörn er bæjarfjall Grindavíkur og mjög áberandi frá Reykjanesbrautinni þar sem hann rís yfir gufustróka Svartsengis, sem fleiri þekjja sem svæði Bláa lónsins. Fellid myndaðist í tveimur goshrinum á aðskildum ísaldartímabilum og merki þess eru augljós í sigdæld sem gengur í gegnum fellid. Við förum norðan megin og leggjum upp frá Baðsvöllum. Þegar komið er upp sjást ummerki braggabyggðar frá því á stríðsárnum, einnig má virða fyrir sér

útsýnið og fara ofan í hina djúpu þjófagjá. Svo er gengið niður sunnanmegin og meðfram fellinu að vestanverðu til baka á upphafsstað. Leiðin er fær flestum og þar er 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 skriðnum í hlíðum Keilis upp á tindinn þaðan sem útsýnið er mjög fallegt.

Ítarlegri upplýsingar
má finna á wapp.is
Wapp



Wapp
Android



Wapp
Apple

GRUNNUR AÐ GÓÐRI HEILSU



Fylgdu okkur á [f](#) [i](#) [y](#) [t](#) [u](#) [b](#) mjolka.is

Vesturland

VL-1 Glanni – Paradísarlaut

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

VL-2 Grábrók

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

VL-3 Jafnaskarðsskógur – austan Hreðavatns

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

VL-4 Svignaskarð að Gílfúra

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

VL-5 Hestfjall í Andakli

1–2 klst. Hækkun 150 m. Fjölskylduganga þar sem gengið er af Skorradalssvegi, af melnum ofan við Syðstu-Fossa. Lágrest fjall, undir 200 m á hæð, en falleg fjallasýn yfir Borgarfjörð. Um 16 km frá Borgarnesi.

VL-6 Varmalækjarmúli – Stóll í miðju Borgarfjarðar

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

VL-7 Húsafell

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

VL-8 Nýrækt – Stykkishólmur

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

VL-9 Helgafell á Þórsnesi

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



VL-10 Stykkishólmur

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

VL-11 Klakkstjörn

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

VL-12 Merarhvamur

1 klst. Merarhvamur er skammt austan við Ólafsvík. Gengið er af bílastæði við Fossá að Merarhvammi eftir stíkaðri leið við rætur Baugs múla og yfir í Tæpugötugil.

VL-13 Hrói

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

VL-14 Rjómafoss

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

VL-15 Frambúðir

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

VL-16 Sölvahamar

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

VL-17 Arnarstapi – Hellnar

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

VL-18 Djúpalónssandur – Dritvík

1–1½ klst. 1 km. Ekið afleggjara frá Þjóðvegi að bílastæði. Þaðan er stutt ganga um Nautastíg niður í skemmtilega fjöru á Djúpalónssandi. Huga bar 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 göngu-leið til Dritvíkur.

VL-19 Klukkufoss

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

VL-20 Hreggnasi

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

THE ORIGINAL ICELANDIC RECIPE

FYRIR NÆRANDI STUNDIR

iseyskyr.is

PRÓTEINRÍKT – FITULAUST

Vesturland

VL-21 Vatnsborg

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

VL-22 Sjónarhóll

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

VL-23 Rauðhóll

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



VL-24 Rauðfeldsgjá.

VL-24 Rauðfeldsgjá í austanverðu Botnsfjalli

½–1 klst. Gengið er af bílastæði við ána Sleggjubeinu. Gjáin er í austanverðu Botnsfjalli, um 5 km norðan við Arnarstapa, og liggur langt inn í fjallið. Áin Sleggjubeina kemur undan fjallinu rétt við gjána og fellur í nokkrum falletum foss-um. Mikilvægt er að fara varlega í öllum gjám. Þær eru þröngar og dimmar og alltaf er hætta á hruni. Þegar komið er inn í gjána sést Sleggjubeina steypast niður í fossi.

VL-25 Írskrabbrunnur

– Gufuskálavör

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

VL-26 Kollar við botn

Hvammssfjarðar

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

VL-27 Tungustapi í Dölum

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

TAKK FYRIR STUÐNINGINN

VSÓ RÁÐGJÖF



GÖNGUM UM ÍSLAND



Fjölskyldan á fjallið

Vaðalfjöll (UDN)

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

Hestfjall (UMSB)

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

Hafnarfjall (UMSB)

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

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

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

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

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

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

Snóksfjall/Snókur í Skarðsheiði (UMSB)

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

Guðfönnupúfa á Akrafjalli (ÍA)

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

Sambandsaðilar UMFÍ á Vesturlandi eru:

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

Ungmennasamband Borgarfjarðar

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



Aðildarfélög UMSB eru:

Dansíþróttafélag Borgarfjarðar (Borgarnesi)
Frjálsíþróttafélag Borgarfjarðar (Borgarnesi)
Golfklúbbur Borgarness
Mótorsportfélag Borgarfjarðar (Borgarnesi)
Skotfélag Vesturlands (Borgarnesi)
Hestamannafélagið Borgfirðingur (sameinuð hestamannafélögin

Faxi og Skuggi í Borgarnesi)
Ungmennafélagið Skallagrímur (Borgarnesi)
Golfklúbbur Húsafells
Golfklúbburinn Glanni (Norðurárdal)
Golfklúbburinn Skrifla (Reykholti)
Ungmenna- og íþróttafélag Hvalfjarðarsveitar
Ungmennafélagið Björn Hítðæla-kappi (Hítardal)

Ungmennafélagið Dagrenning (Lundarreykjadal)
Ungmennafélagið Íslendingur (Andakílhreppi)
(fýrrum) og Skorradalshreppi)
Ungmennafélag Reykdæla (Reykholti)
Ungmennafélag Stafholtstungna (Varmalandi)

Íþróttabandalag Akraness

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



Aðildarfélög ÍA eru:

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

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

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

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



Aðildarfélög HSH eru:

Ungmennafélagið Snæfell

(Stykkishólmi)

Golfklúbburinn Mostri

(Stykkishólmi)

Ungmennafélagið Eldborg

(Kolbeinsstaðahreppi)

Ungmennafélag Staðarsveitar

(Lýsuhóli)

Íþróttafélag Miklaholtshrepps
(Miklaholtshreppi)

Íþróttadeild Snæfellsness

(Grundarfirði, Helgafellssveit,

Stykkishólmi, Snæfellsbæ og

Eyja- og Miklaholtshreppi)

Ungmennafélag Grundarfjarðar

Golfklúbburinn Vestarr

(Grundarfirði)

Ungmennafélagið Víkingur
(Ólafsvík)

Ungmennafélagið Reynir

(Hellissandi)

Golfklúbburinn Jökull (Ólafsvík)

Skotfélag Snæfellsness

(Grundarfirði)

Golfklúbbur Staðarsveitar

(Garðavöllum undir Jökli)

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



Aðildarfélög UDN eru:

Ungmennafélagið Afturelding

Ungmennafélagið Dögun

Glímufélag Dalamanna

Hestamannafélagið Gláður

Ungmennafélagið Ólafur pái

Ungmennafélagið Stjarnan

Ungmennafélagið Æskan

Vestfirðir

VF-1 Barmahlíð, skógræktin hjá Reykhólum

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

VF-2 Einreykjastigur á Reykhólum

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

VF-3 Um Stóruð og Bæjarhlíð

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

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

VF-4 Skógræktarsvæði í Tungudal við Ísafjörð

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

VF-5 Háabrún og niður Tungudal við Ísafjörð

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

VF-6 Hringur við mynni Engidals

1 klst. 3 km. Vinsæl hringleið þar sem gengið er úr mynni Engidals. Miklar leirur, mikið um fugla, einkallega vaðfugla og endur. Göngukort Ísfríðinga.

VF-7 Arnarnes

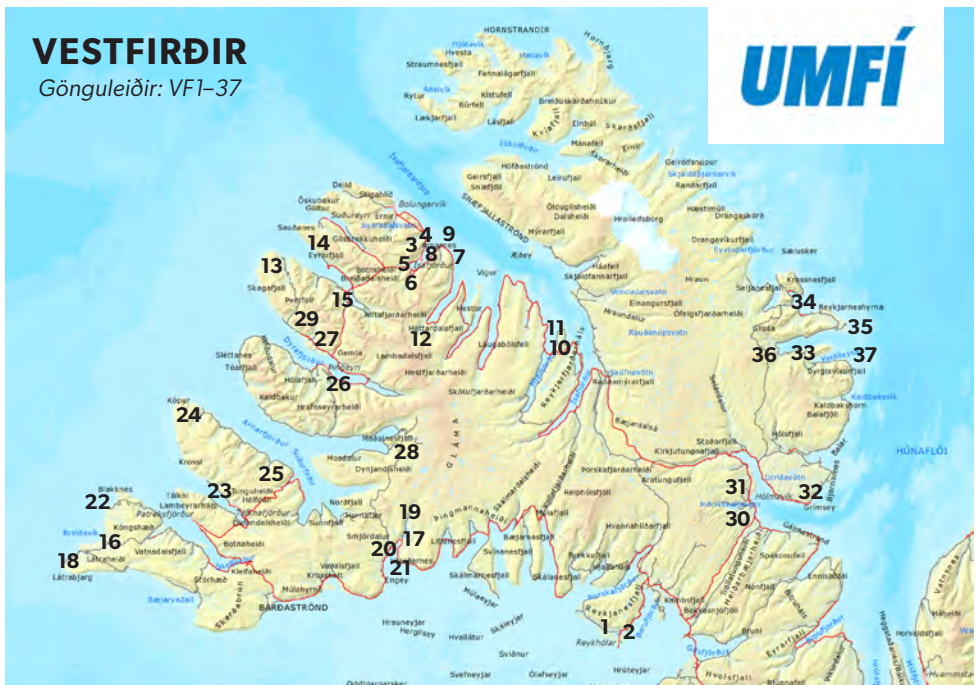
1 klst. 2 km, hækkun 50 m. Gangan hefst á Arnarnesi. Við Arnardal austan Skutulsfjarðar er grófur vegarslóði upp á nesið. Þar er viðsýnt og útsýnisskífa. Helsta kræklinga-fjara Ísfríðinga. Göngukort Ísfríðinga.

VF-8 Naustahvilt

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

VF-9 Arnarnes og inn fjöruna

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



VF-10 Gamla laugin í Reykjanesi við Ísafjarðardjúp

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

VF-11 Grettisvarða í Vatnsfirði við Djúp

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

VF-12 Valagil

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

VF-13 Fjörurölt á Ingjaldssandi

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

VF-14 Flateyri

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

VF-15 Önundarfjörður – fjaran

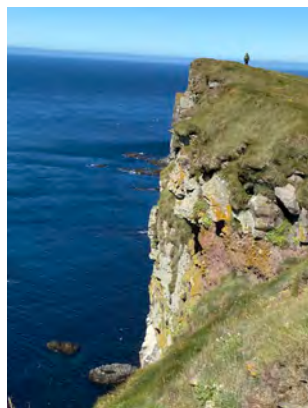
2 klst. Holt í Önundarfirði. Sandurinn er gullinn á að líta og upplagður til leikja með börnunum. Mikil æðarvarp. Góðgukort Ísafjarðar.

VF-16 Fjörur í Breiðuvík

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

VF-17 Þingmannaá í Vatnsfirði

1 klst. Hækkun 200 m. Gangan byrjar við Þingmannaá. Þar er skemmtilegt árgil um 3,5 km austan Flókalundar, austan fjarðar, með



VF-18 Látrabjarg.

fallegum fossum. Vel má ganga bak við einn þeirra.

VF-18 Látrabjarg

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

Íþróttamiðstöðvar Vesturbyggðar

Brattahlíð Patreksfirði

Útisundlaug, heitir pottar, vaðlaug, sauna og tækjasalur.

Bylta Bíldudal

Heitur pottur, sauna og tækjasalur.

Sjá opnunartíma og verð á heimasíðu Vesturbyggðar.



Vestfirðir



VF-20 Pennugil í Vatnsfirði.

og stærsta fuglabjarg við Norður-Atlantshaf. Hægt er að ganga eftir bjarginu eins langt og fólk vill.

VF-19 Vatnsdalur

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

VF-20 Pennugil

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

VF-21 Hörgsnes

½–1 klst. Hækkun 50 m. Gangan hefst á Hörgsnesi austan Vatnsfjarðar. Þar eru Gíslahellir og sérkennilegir klettur með ótal holum og skútum. Hörgurinn er götöttur klettastapi. Stutt er í 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. Nokkuð þægileg leið eftir vegslóða. Mjög fallegt landslag. Gamalt útræði og rústir. Kort fæst víða á Vestfjörðum.

VF-25 Hvestudalur

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

VF-26 Sandafell

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

VF-27 Mýrafell í Dýrafirði

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

VF-28 Dynjandi

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

VF-29 Skrudur

½ klst. Gangan hefst í Skrudí. Auðveld ganga um jurta- og trjáráðinn Skrud að Núpi í Dýrafirði.

VF-30 Kirkjubólshringur

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

VF-31 Kálfanesborgir

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

VF-32 Bæjarháls

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

VF-33 Kúvíkur í Árneshreppi

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

VF-34 Kista – Kolgrafavík – Silfursteinn (Grásteinn)

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

VF-35 Reykjarneshyrna

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

VF-36 Djúpavíkurhringur

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

VF-37 Naustvíkurskörð

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

Vesturland

Akrafjall er bæjarfjall Akurnesinga. Það myndaðist á þeim tíma sem Hafnarfjallseldstöðin var virk og mótaðist af jökulum Ísaldar. Hæsti tindurinn er Geirmundartindur 643 m og næsthæstur er Háihnúkur 555 m. Milli tindanna er dalur sem myndaðist við jökulrof, Berjadalur, og úr honum rennur Berjadalsá. Við rætur fjallsins er 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 jöklabrodda og ísöxi með í farteskinu.

Vesturland

Djúpalón í Dritvík Þórður frá Dagverðar á 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 fínþussuð fjöromölin. 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.

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

Vestfirðir

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



Wapp
Android



Wapp
Apple





UMFÍ



UNGLINGALANDSMÓT UMFÍ

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

Unglingalandsmót UMFÍ er vímuefnalaus fjölskylduhátíð þar sem börn og unglingar á aldrinum 11–18 ára reyna með sér í fjölmörgum íþróttagreinum. Samhliða er boðið upp á fjölbreytta afþreyingu, leiki og skemmtun fyrir alla fjölskylduna. Unglingalandsmót UMFÍ verður haldið á Sauðárkróki um verslunarmannahelgina 2023.

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 sjálfmynd sína og tekið upplýstar ákvarðanir um eigið líf og lífsstíl. Ráðstefnan hefur fest sig í sessi á meðal mikilvægustu viðburða fyrir ungt fólk á Íslandi. Aðalstyrktaraðili ráðstefunnar er Erasmus+.



Næsta ráðstefna fer fram 22.–24. september 2023 að Reykjum í Hrótafirði. Yfirskrift ráðstefunnar er: **Að jörðu skaltu aftur verða** og vísar til umhverfis- og loftlagsmála. Nánari upplýsingar um Ungt fólk og lýðræði eru á www.umfi.is.

Fjölskyldan á fjallið

Bíldudalsfjall (HHF)

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

Tungufell (HHF)

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

Geirseyrarmúli (HHF)

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

Miðfell á Seljalandsdal (HSV)

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

Bæjarfell við Drangsnæs (HSS)

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

GÖNGUM
UM
ÍSLAND



Sambandsaðilar UMFÍ á Vestfjörðum eru:

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

Héraðssamband Vestfirðinga

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



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)
Skiðafélag Ísfirðinga
Skotfélag Ísafjarðar

Golfklúbburinn Gláma (Pingeyri)
Hestamannafélagið Stormur (Pingeyri)
Íþróttafélagið Höfrungur (Pingeyri)
Íþróttafélagið Grettir (Flateyri)
Íþróttafélagið Stefmir (Suðureyri)

Héraðssamband Bolungarvíkur

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



Aðildarfélög HSB:

Golfklúbbur Bolungarvíkur
Ungmennafélag Bolungarvíkur

Héraðssamband Strandamanna

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



Aðildarfélög HSS eru:

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



Héraðssambandið Hrafna-Flóki

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



Aðildarfélag HHF eru:

Fimleikafélag Vestfjarða
(Patreksfirði)

Golfklúbbur Patreksfjarðar

Íþróttafélagið Hörður (Patreksfirði)

Skotíþróttafélag Vestfjarða
(Patreksfirði)

Golfklúbbur Bíldudals (Bíldudal)

Íþróttafélag Bílddælinga (Bíldudal)

Ungmennafélag Tálknafjarðar
(Tálknafirði)

Ungmennafélag Barðastrandar
(Barðaströnd)

TAKK FYRIR STUÐNINGINN



SELTJARNARNESBÆR



Ríkismennt
www.rikismennt.is



Norðurland vestra

NV-1 Draugagil

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

NV-2 Gauksmýrartjörn

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

NV-3 Kárborg

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

NV-4 Kolugljúfur

½ klst. Gangan hefst innan við Víðidalstungu. Hrikalegt 25–40 m djúpt gljúfur Víðidalárs. Tveir til- komumiklir fossar, Kolufossar. Þægileg gönguleið vestan við Víðidalás.

NV-5 Illugastaðir á Vatns- nesi

1–1½ klst. Selir, fuglar, saga og búrekstur. Gengið er frá þjónustu- húsi. Góður göngustígur, fær hjóla- stólum (rúmlega 800 m) er að sela- skoðunarhúsi, fram hjá Smíðjuseri. Sögufrægur staður. Fagurt útsýni til Strandafjalla. Athugið að stígurinn er lokaður á tímabilinu 30. apríl til 20. júní vegna æðarvarps. Öll umferð um æðarvarpið er bönnuð.

NV-6 Bjarg í Miðfirði

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

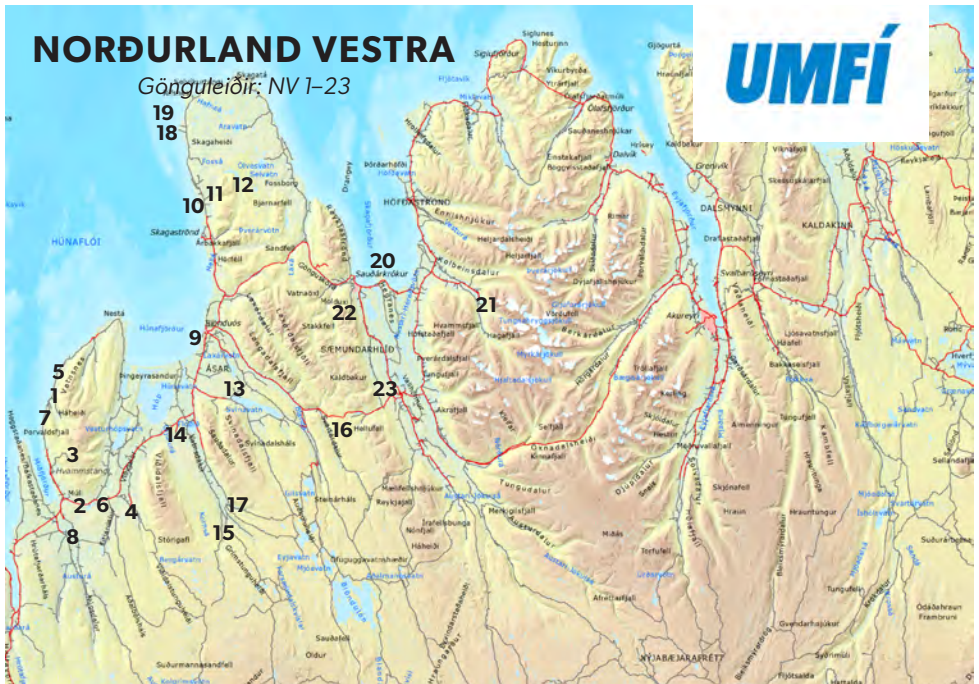


NV-4 Kolugljúfur.

mundarsonar. Saga Grettis birtist hér lífandi í minnismerki, stakstein- um með tilvísun til örnefna og ótal Grettistökom. Söguskilti á tveimur stöðum.

NV-7 Kerafossar

½ klst. Gengið er af Víðidalstungu- vegi, skammt frá þjóðvegi 1. Falleg- ir fossar, flúðir og árrofsmyndanir eru í Fitjá í Fitjárdal. Lastastigi er við fossana. Göngufólk er beðið um að trufla ekki laxveiðina.





NV-18 Kálfshamarsvík á Skaga.

NV-8 Ásdísarlundur

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

NV-9 Hrútey

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

NV-10 Spákonufellshöfði á Skagaströnd

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

NV-11 Spákonufell

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

NV-12 Laxá á Refasveit

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

NV-13 Giljá – Ranafoss

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

NV-14 Vatnsdalshólar

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

NV-15 Álkugil

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

NV-16 Tunguhnjúkur

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

NV-17 Tungumúli

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

NV-18 Kálfshamarsvík á Skaga

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

NV-19 Kaldrani á Skaga – Selavíkurtagi

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



NV-20 Hegranesviti.

NV-20 Hegranesviti

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

NV-21 Gvendarskál

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

NV-22 Molduxi

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

NV-23 Reykjarhóll við Varmahlíð

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

Sambandsaðilar UMFÍ á Norðurlandi vestra eru:

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

Ungmennasamband Vestur-Húnavetninga

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



Aðildarfélög USVH eru:

Ungmennafélagið Kormákur
(Hvammstanga)
Hestamannafélagið bytur
(Hvammstanga)

Ungmennafélagið Grettir
(Miðfirði)
Ungmennafélagið Dagsbrún
(Hrútafirði)

Ungmennafélagið Harpa
(Borðeyri)
Ungmennafélagið Víðir
(Sólbakka)



Ungmennasamband

Austur-Húnavetninga (USAH)

var stofnað 30. mars árið 1912 og hét þá Sambandsfélag Austur-Húnavatnssýslu. Árið 1921 var nafninu breytt í Samband ungmennafélaga Austur-

Húnavatnssýslu, SUA. Eftir nokkra ládeyðu fram eftir fjórða áratugnum var sambandið endurreist 1938 og nafninu breytt í Ungmennasamband Austur-Húnavatnssýslu. Nafnið breyttist svo síðar í Ungmennasamband Austur-Húnavetninga.

Aðildarfélög USAH eru:

Hestamannafélagið Neisti
(Blönduósi)
Skotfélagið Markviss (Blönduósi)
Júðófélagið Pardus (Blönduósi)

Ungmennafélagið Hvöt
(Blönduósi)
Golfklúbbur Skagastrandar
Ungmennafélagið Fram
(Skagaströnd)
Golfklúbburinn Ós (Vatnahverfi)

Ungmennafélag Bólstaðarhlíðar-
hrepps (Húnaveri)
Ungmennafélagið Geislar
(Uppsölum)
Ungmennafélagið Vorboðinn
(Engihlíðarhreppi)

Ungmennasamband Skagafjarðar

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



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

Fjölskyldan á fjallið

Prælsfell (USVH)

Prælsfell er hæsti hnjúkur Vatnsnesfjalls, 906 m y.s. Af Prælsfelli sést til sjó sýslna 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 malmnámu við Hraksíðuá, skammt vestan við bæinn Skarð. Leiðin er stikuð og liggur eftir gróðurlitlum malarhyggjum og aflíðandi löngum hlíðum. Hvergi er verulega bratt né torfarið og gangan ætti því að henta flestu fólki í sæmilegu formi. Leiðin liggur á tind Einhyrnings en hann er í 795 m hæð y.s. Af honum er frábært útsýni yfir Skagafjörð og fjöll umhverfis. Göngu-kort fæst víða.



Norðland eystra

NA-1 Grettisbæli

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

NA-2 Forvöð

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

NA-3 Rauðinúpur

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



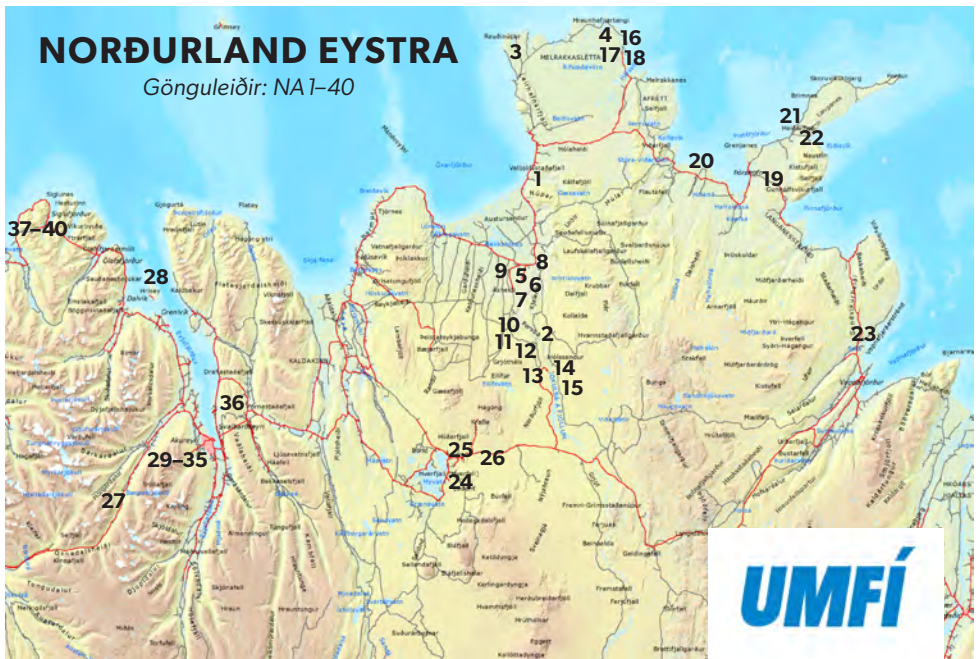
NA-5–7 Ásbyrgi.

NA-5 Ásbyrgi 1

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

NA-6 Ásbyrgi 2

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



NA-7 Ásbyrgi 3

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

NA-8 Áshöfðahringur

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

NA-9 Eyjan í Ásbyrgi

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

NA-10 Hljóðaklettur

1 klst. 2,4 km. Hringgangur frá bílastæðinu (66°01,56-16°29,81) við Hljóðakletta. Einstakar bergmynd-

anir, stuðlaberg og kubbaberg. Komið er að Kirkjunni. Leiðin er að hluta grýtt og fremur erfið yfirferðar. Smárit og upplýsingar hjá landvörðum. Útivistarkort fæst víða.

NA-11 Rauðhólar

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

NA-12 Karl og Kerling

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



NA-12 Karl og kerling.

NA-13 Hólmatungur

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

NA-14 Dettifoss

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



SLÖKUN
VELLÍÐAN
UPPLIFUN



JARÐBÖÐIN VIÐ MÝVATN

Norðurland eystra

NA-15 Dettifoss – Selfoss

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

NA-16 Ásinn

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

NA-17 Höfðinn

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

NA-18 Sjávarsíðan

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

NA-19 Fossá

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

NA-20 Rauðanes í Pistilfirði

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

NA-21 Heiðarhöfn

1 klst. Hringur um nesið frá eyðibýlinu Heiðarhöfn (66°17,08-15°05,75) á Langanesi, um 17 km frá Þórshöfn. Skemmtileg göngu-

leið er um fjörur á nesinu. Útivistarkort fæst víða.

NA-22 Hrollaugsstaðir

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

NA-23 Fuglabjarganes

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

NA-24 Dimmuborgir

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

NA-25 Kröfluleið

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

NA-26 Dal fjallsleið

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

NA-27 Hraun í Öxnadal

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



NA-28 Hrísey

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

Græna leiðin: 1+ klst. 4,1 km.

Gangan hefst við ferjuhöfnina. Gengið er eftir Sjávangötu við höfnina upp í miðbæinn við kirkjuna en þaðan eftir Norðurvegi til norðurs. Af Norðurvegi er gengið gegnum hvannasvæði upp að og fram hjá fiskitronum eftir göðum göngustíg, þaðan upp á Háborð, sem er besti útsýnistaður eyjarinnar. Frá Háborði er gengið niður brekku til suðvesturs, niður á flata þar sem finna má listaverkið Yggdrasil á hægri hönd. Áfram gengið eftir göðum stíg til suðurs að orkulindinni þar sem bekkir bjúka þreytra göngugarpa sem þar geta safnað ríkulegrar orku. Frá lindinni er gengið gegnum skjólsælan skógarreit og fram hjá litilli tjörn áður en aftur er komið niður á veginn sem liggur að þorpinu.

Norðurland

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

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

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

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

Norðurland eystra

Rauða leiðin: 2+ klst. 6,7 km.

Gengið er frá höfninni upp á eyjuna, með fram austurströnd eyjarinnar, fram hjá fiskitrönum, gegnum trjáreit, yfir móa og niður að klettóttri austurströnd Hríseyjar. Þar má sjá fjölbreyttar klettamyndanir. Leiðin liggur fram hjá minjum um forna búsetu, bænum Hvatastöðum og mógrofum, komið er við í orkulind og gengið í gegnum skógarreit og inn í vesturhluta þorpsins.

Gula leiðin: 2+ klst. 6,8 km.

Gengið er frá höfninni upp á eyjuna, með fram austurströnd eyjarinnar, fram hjá fiskitrönum, gegnum trjáreit, yfir móa og niður að klettóttri austurströnd Hríseyjar. Þar má sjá fjölbreyttar klettamyndanir. Farið er fram hjá minjum um forna búsetu, bænum Hvatastöðum og mógrofum, komið er við í orkulind og gengið í gegnum skógarreit og inn í vesturhluta þorpsins.

NA-29 Akureyri – Gengið með Helga magra og Þórunni hyrnu

½–1 klst. 2,9 km. Leiðin hefst á Ráðhústorgi. Þaðan er gengið fram hjá Amtsbókasafninu og upp Brekkugötu að stytta af landnemunum Helga magra og konu hans, Þórunni hyrnu. Haldið er suður eftir Helgamagrástræti að sundlauginni. Þar er beygt upp og gengið eftir Þórunnarstræti að Lystigarðinum. Gengið er í gegnum garðinn og niður Eyrarlandsveg að Akureyrarkirkju, niður tröppurnar og eftir Hafnarstræti aftur að Ráðhústorgi.

NA-30 Akureyri – Glerárvirkjun

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

bikuðum stíg upp með Glerá. Hægt að ganga niður að Glerárvirkjun en einnig beint áfram yfir brúna sem þar er. Þegar komið er yfir brúna er gengið undir Borgarbraut og fram hjá Háskólanum á Akureyri og áfram upp í Gerðahverfi. Gengið er gegnum hverfið niður á Mýrarveg en síðan niður á og yfir Hamarskotstún. Þar er níu holu frísbílgöfvöllur. Áfram liggur leiðin fram hjá Sundlaug Akureyrar, andapollinum og niður kirkjutröppurnar hjá Akureyrarkirkju og aftur inn á Ráðhústorg eftir göngugötunni Hafnarstræti.

NA-31 Akureyri – Hrafnagilsstígur

3–4 klst. 18 km. Gengið er milli Akureyrar og Hrafnagils. Leiðin er malbikuð og hentar flestum. Gengið er frá suðurhluta Akureyrarflugvallar og áfram út að Hrafnagili með fram Kjarnaskógi, heitavatnsleiðslunni milli Laugalands og Akureyrar,

Skapaðu þína framtíð á eigin forsendum, þar og þegar þér hentar!

100% FJARNÁM OG SVEIGJANLEIKI

MBA nám á fimm mismunandi línum

–
MSc í Mannauðsstjórnun

–
Stjórnendanám Stjórnendafræðslunnar

Skodaðu námið
nánar hér →



University of the
Highlands and Islands
Oilthigh na Gàidhealtachd
agus nan Eilean



STJÓRNENDANÁM
Stjórnendafræðslunnar



NA-34 Akureyri – söguganga.

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

NA-32 Akureyri – Kjarnaskógur

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

NA-33 Akureyri – Söguskiltaganga

Viða um eldri hluta Akureyrar, allt frá Oddeyrarbruggju að miðbænum, og áfram suður í innbæinn, hafa verið reist skilti, svokallaðar „söguvörður“, sem segja sögu húsa og staðhátta í máli og myndum. Skiltin gera grein fyrir sögu húsa og staðhátta í máli og myndum, alla leið frá Ráðhústorginu í miðbæ Akureyrar og inn í Innbæinn. Árið 2018 var síðan bætt við sex nýjum skiltum sem segja sögu Oddeyrarinnar, með fram Strandgötunni. Einnig hefuri verið bætt við fleiri skiltum í anda

söguvarðanna fyrir tilstilli áhugamannahópa og félagasamtaka svo sem við Eiðsvöll, Eyrarlandsveg og Menntastíginn. Gönguleiðin Odd-eyrarbruggja – Miðbær – Innbær er rúmlega 4 km hringur.

NA-34 Akureyri – Söguganga

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

NA-35 Naustaborgir

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

NA-36 Ystuvíkurfjall

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

NA-37 Hvanneyrarskál – Siglufirði

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

NA-38 Siglufjarðarskarð frá skíðaskála

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



NA-39 Selvíkurviti.

NA-39 Selvíkurviti

1½–2 klst. Ekið í gegnum Siglufjörð í átt að Héðinsfjarðargöngum og vinstri beygja tekin við flugvöll. Keyrt að bílastæðum við fjöruna en þar endar vegurinn. Gengið norður ströndina að gömlum rústum Evangerverksmiðjanna. Mjög gott útsýni yfir fjörðinn. Gengið áfram að Selvíkurvita sem er u.þ.b. fyrir miðjum firðinum að austanverðu. Sérlega kvöldfallett í góðu vedri.

NA-40 Skógræktin á Siglufirði

Tími óráðinn, bara njóta kyrrðarinnar. Ekið gegnum bæinn og í átt að Skarðsvegi. Skógræktin er í mynni Skarðsdals. Bílastæði innan skógræktargirðingar. Fallegur og fríðsæll skógarreitir með á og fallægum fossi. Kjörinn staður til að taka upp nestið. Borð og bekkir á staðnum.

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



Fjölskyldan á fjallið

Gunnólfsvíkurfjall (HSP)

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

Snartarstaðanúpur (HSP)

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

Nykurtjörn við Geitafell (HSP)

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

Gefla í Leirhafnarfjallgarði (HSP)

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

Krossavíkurfjall (HSP)

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

TAKK FYRIR STUÐNINGINN



Akureyrarbær



Hafnarfjörður



Múlaþing



HVERAGERÐISBÆR

Fjölskyldan á fjallið

Kollufjall við Kópasker (HSP)

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

Vindbelgjarfjall (HSP)

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

Eyjan í Ásbyrgi (HSP)

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

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

Húsavíkurfjall (HSP)

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

GÖNGUM
UM
ÍSLAND

TAKK FYRIR STUÐNINGINN

 **Kaupfélag Skagfirðinga**

 **LAUNAFL**

 **JÁ**
pipulagnir ehf.

 **Rafþjónusta**
Selfoss



 **SPARISJÓÐUR**
Austurlands



Síldarvinnslan hf

ÖLFUS

Sambandsaðilar UMFÍ á Norðurlandi eystra eru:

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

Ungmenna- og íþróttasamband Fjallabyggðar

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



Aðildarfélag UÍF eru:

Golfklúbbur Ólafsfjarðar
Golfklúbbur Siglufjarðar
Hestamannafélagið Glæsir (Siglufirði)
Hestamannafélagið Gnýfari (Ólafsfirði)

Knattspyrnufélag Fjallabyggðar
Snerpa, íþróttafélag fatlaðra
Skiðafélag Ólafsfjarðar
Skiðafélag Siglufjarðar
Skottfélag Ólafsfjarðar
Vélsleðafélag Ólafsfjarðar

Tennis- og badmintonfélag Siglufjarðar
Ungmennafélagið Glói (Siglufirði)

Ungmennasamband Eyjafjarðar

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



Aðildarfélag UMSE eru:

Blakfélagið Rimar (Dalvíkurbyggð)
Golfklúbburinn Hamar (Dalvíkurbyggð)
Hestamannafélagið Funi (Eyjafjarðarsveit)
Hestamannafélagið Þráinn (Grýtubakkahreppi)

Skiðafélag Dalvíkur
Sundfélagið Rán (Dalvíkurbyggð)
Ungmennafélagið Reynir (Dalvíkurbyggð)
Ungmennafélagið Samherjar (Eyjafjarðarsveit)
Ungmennafélagið Smárinn (Hörgársveit)

Ungmennafélagið Þorsteinn Svörfuður (Dalvíkurbyggð)
Ungmennafélagið Æskan (Svalbarðsstrandahreppi)

Íþróttabandalag Akureyrar (ÍBA)

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



Aðildarfélög ÍBA eru:

Bílaklúbbur Akureyrar
Fimleikafélag Akureyrar
Golfklúbbur Akureyrar
Hamrarnir
Hjólreiðafélag Akureyrar
Hnefaleikafélag Akureyrar
Íþróttafélagið Akur

Íþróttafélagið Eik
Íþróttafélagið Þór
KA (Knattspyrnufélag Akureyrar)
Karatefélag Akureyrar
KKA Akstursíþróttafélag
Kraftlyftingafélag Akureyrar
Léttir Akureyri
Siglingaklúbburinn Nökkvi

Skautafélag Akureyrar
Skíðafélag Akureyrar
Skotfélag Akureyrar
Sundfélagið Óðinn
Sviifflugfélag Akureyrar
Ungmennafélag Akureyrar
Ungmennafélagið Narfi (Hrísey)

Héraðssamband Þingeyinga

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



Aðildarfélög HSP eru:

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

Hestamannafélagið Þjálfri (Mývatni)
Íþróttafélagið Magni (Grenivík)
Íþróttafélagið Völsungur (Húsavík)
Mývatningar – íþrótt- og ungmennafélag
Skákkfélagið Huginn (Húsavík – Norðurþing)
Skotfélag Húsavíkur (Húsavík)
Skotfélag Þórshafnar og nágrennis
Ungmennafélag Langnesinga (Þórshöfn)
Ungmennafélagið Austri (Raufarhöfn)

Ungmennafélagið Bjarni (Fnrjóskaðal)
Ungmennafélagið Efling (Reykjadal)
Ungmennafélagið Einingin (Bárðardal)
Ungmennafélagið Geisli (Aðaldal)
Ungmennafélagið Leifur heppni (Kelduverfi)

Austurland

AL-1 Vopnafjörður – þéttbýli

1,5 klst. 4,3 km. Gengið af tjald-stæði (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 hraunni öðan byggðar á Tanganum og um þorpið. Útivistarkort fæst víða.

AL-2 Vopnafjörður – Skjólífjörur

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

AL-3 Vopnafjörður

– Þverárgil

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

AL-4 Drangsnes, austan Vopnafjarðar

1 klst. 2,2 km. Gengin er hringleið frá Gljúfurárfossi (65°44.71-14°40.42), stikaða leið niður að og inn með sjó og upp á veg aftur. Fallegt gljúfur, fjörur, forminjar og sögustaðir. Gott útivistarkort fæst víða.

AL-5 Sundlaugarvegur

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

lauginni (65°48.11-14°54.63) á bökkum Selár. Fylgt skal stíkuðum leiðum til að forðast bleytur. Útivistarkort fæst víða.

AL-6 Álfkonusteinn – „með álfum og trólum“

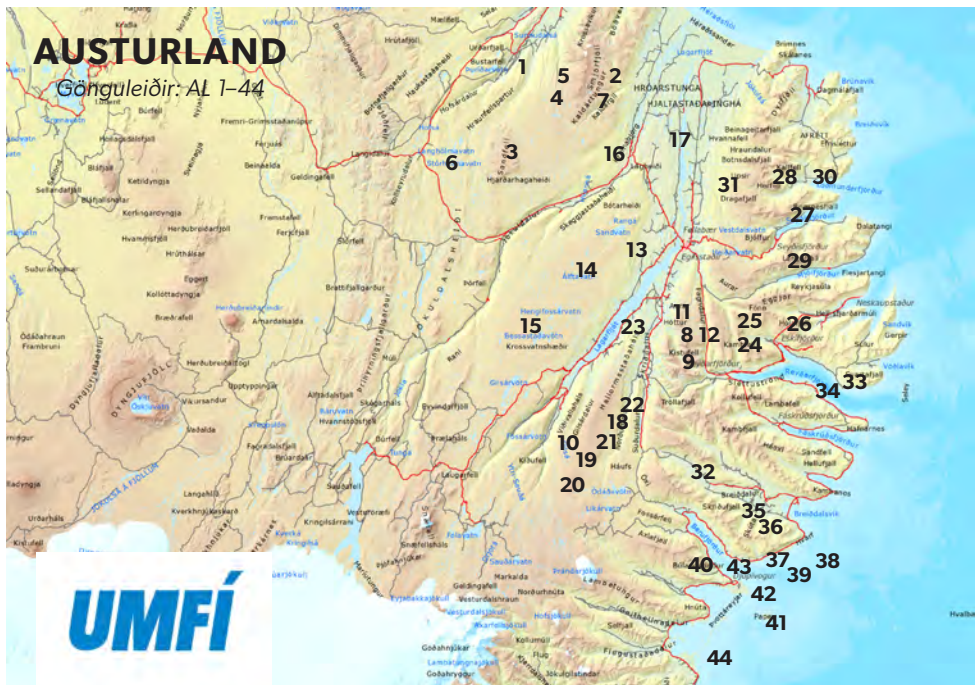
1 klst. Gengið af vegi (65°36.23-15°07.38) skammt innan Bustarfells í Hofsdáral. Sögubæklingur fæst í upplýsingamiðstöðinni í Kaupvangi og minjasafninu á Bustarfelli. Útivistarkort fæst víða.

AL-7 Böðvarsdalur

2 klst. 2x3 km. Létt ganga frá fjárrett (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.

AL-8 Egilsstaðir

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



Austurland

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

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

Hátúna en það var myndarbyli í árdaga

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

Strútsfoss í Strútsá

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

Ítarlegri upplýsingar
má finna á wapp.is
Wapp

GÖNGUM
UM
ÍSLAND



Wapp
Android



Wapp
Apple

Austurland

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

AL-9 Selskógur við Egilsstaði

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

AL-10 Hengifoss

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

AL-11 Fardagafoss

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

AL-12 Selfoss

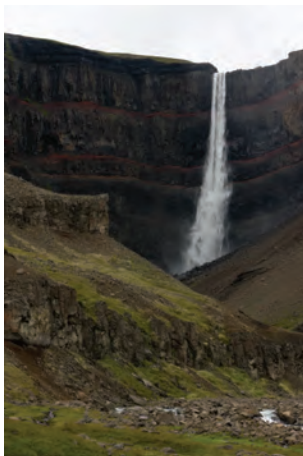
1 klst. Frá Sleðbrjótsseli (65°36,18-14°30,52) í Jökulsárhlið er létt ganga að Selfossi, fallegum fossi í Fögruhlíðará. Gott útivistarkort fæst víða.

AL-13 Jökulsárbrýr

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

AL-14 Staðarárfoss

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



AL-10 Hengifoss.

AL-15 Rjúkandafossar

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

AL-16 Gerðisklettur

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

AL-17 Húsey – útland

2 klst. 6 km. Létt hringleið um sléttuna utan við bæinn (65°38.05-14°16.64) Húsey. Mikíð fuglalíf og mikíð af sel. Gott útivistarkort fæst víða

AL-18 Ljósárkinn

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

AL-19 Jökullækur

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

AL-20 Atlavíkurstekkur – Jónsskógur

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

AL-21 Atlavík – trjásafn – sölskáli

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

AL-22 Trjásafnið í Hallormsstaðarskógi

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

AL-23 Hrafnafell

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

AL-24 Seyðisfjörður – gamli bærin

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

AL-25 Seyðisfjörður – Fjarðarsel

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

TAKK FYRIR STUÐNINGINN



Aldan – stéttarfélag
ALM Verðbréf hf.
Alþrif ehf.
Apótek Suðurlands ehf.
Arttré ehf.
Asterix ehf.
Auðhumla sf.
Auglýsingastofan ENNEMM
Átak ehf.
Benni pípari
Bergsteinar ehf.
Bífreiðastöð ÞÞÞ
Bílakallinn ehf.
Bílamálan Egilsstöðum
Bílaverkstæðið Bragginn
Bolungarvíkurkaupstaður
Brunahönnun slf.
BYKO
Dalakofinn Laugum ehf.
Dmm lausnir
DS lausnir
Dyknur ehf.
Eðalmálan Suðurlands
Efnalaugin Vík
Eiríkur J. Ingólfsson ehf.
Eldhestar ehf.
Eldstoðir ehf.
Endurskoðun Vestfjarða
ESG veitingar
Eyja- og Miklaholtshreppur
Fagverk ehf.
Fannberg fasteignasala
Fiskvinnslan Drangur
Fjarðalagnir ehf.
Fjarðarþrif ehf.
Flóahreppur
Franklin Covey
Fögursteinar ehf.
GG Lagnir ehf.
Gasfélagið
Gilbert úrsmiður
Gjögur ehf.
Gluggaiðjan Ölfusi ehf.
Grímsnes ehf.
Grýtubakkahreppur
Hafnarsjóður Þorlákshafnar
Hagtak ehf.
Hamraborg ehf.
Hárstofa Sigríðar
Hildibrand hótél
Höfverðabílar Svans

Hótél Borgarnes
Hraðfrystihús Hellissands
Hvalfjarðarsveit
Hvalur hf.
Hveragerðiskirkja
Höfðakaffi ehf.
Hörgársveit
Iceland tire
Ingimundur gamli ehf.
Ís og ævintýri
Ísblíkk
Ísfélag Vestmannaeyja hf.
Ísfrost ehf.
Íþróttamiðstöðin Fjallabyggð
Jóhann Ólafsson & co
Kalka
Kaupfélag Fáskrúðsfirðinga
Kjarnafæði Norðlenska hf.
Klassik ehf.
KLM verðlaunagripir
Krappi ehf.
Króm og hvítt ehf.
Kryddhúsið
KÞ verktakar ehf.
Lagsmaður ehf.
Lamb-Inn Eyjafjarðarsveit
Landssamband lögreglumanna
Landstólpi ehf.
Loðnuvinnslan
Lyfjaval
Malbikunarstöðin Höfði
Máni Verktakar ehf.
Meitill GT tækni ehf.
Minilik eþiópískt veitingahús
Nonni litli
Nytjamaakaðurinn Selfossi
Mól og sandur
ÓJK – Isam ehf.
Orka ehf.
Ósal
PG stálsmiði ehf.
pingpong.is
Rafey ehf.
Raftækniþjónusta Trausta
Raftíðni ehf.
Rafverkstæði IB ehf.
Reykás ehf.
Reykholahreppur
Reykjavík Sea Adventures Starnes
Reykjavíkurborg
RH grófur ehf.

Rima apótek
RJR ehf.
Selfoss veitingar ehf.
Sendibílar Reykjavíkur
SG hús
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf.
SIH Pípulagnir ehf.
Skagafjarðarveitur
Skalli ehf.
Sparrí
Sport þjónustan ehf.
SS golf ehf.
Starfsmannafélag Vestmannaeyja
Steinull ehf.
Stjórnendafélag Austurlands
Strendingur ehf.
Súðavíkurhreppur
Sæplast ehf.
T.ark ehf.
Tansinn ehf.
Tera verkfræðistofa
THG arkitektar
ThorShip
Tjörneshreppur
Trésmiðjan Borg
Trésmiðjan Rein
Túnþökupjónustan ehf.
Útfararstofa Íslands
Verbúðin 66
Verlunartækni ehf.
Vélaverkstæðið Þór ehf.
Vélsmiðja Suðurlands
Vélsmiðjan Sveinn
Vinnuföt
Vörubíll ÞB ehf.
Þingeyjarsveit
Þjónustustofan
Ævintýradalurinn ehf.
Ökuland

Austurland

AL-26 Dvergasteinn

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

AL-27 Á slóðum Kjarvals

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

AL-28 Kúahjalli

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

AL-29 Urðarhólar

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

AL-30 Smalakofi Kjarvals

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

AL-31 Geldingafjall

1½–2 klst. Hækkun 210 m. Þægileg stíkuð leið frá áningarstað á Vatnsskarði (65°33.71-13°59.56). Einstakt útsýni yfir Njarðvík og 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 sköglendi. Tilkomumikið árgljúfur ofan til og foss. Útsýni yfir Reyðarfjörð.

AL-33 Urðir – Páskahellir

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

AL-34 Snjóflóðavarnargarður

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

AL-35 Rafstöðin í Skjólögili

Stíkuð leið af bílastæði á Kirkjubólbraut (vegi) við Skjólögilsá, vestan við þéttbýlið á Fáskrúðsfirði. Enn sér fyrir stíflu og rörum og stöðvarhúsið er nokkuð heillegt en það er frá 1929. Göngukort.

AL-36 Svartagil

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

AL-37 Nýgræðingur

½ klst. Gengið um skógræktarreit Stöðfirðinga og að Svartafossi.

AL-38 Torfnæs – Kapalhaus

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



AL-41 Streitishvarf.

AL-39 Sjónarhraun – Gjá

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

AL-40 Jórviðurskarð

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

AL-41 Streitishvarf

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

AL-42 Breiðdalsvík

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

AL-43 Dísastaðahjalli

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

AL-44 Búlandsnes

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

Sambandsaðili UMFÍ á Austurlandi er:

Ungmenna- og íþróttasamband Austurlands.

Ungmenna- og íþróttasamband

Austurlands (UÍA) var stofnað 1941.

Á árunum 1915–1919 var Íþróttabandalag Austurlands stofnað. Ungmennasamband Austurlands (UMSA)

var svo stofnað 28. júní 1941. Árið eftir var því breytt í Ungmenna- og íþróttasamband Austurlands (UÍA).



Aðildarfélag UÍA eru:

Íþróttfélagið Huginn (Seyðisfirði)

Íþróttfélagið Höttur (Egilsstöðum)

Íþróttfélagið Þróttur (Norðfirði)

Knattspyrnufélagið Spyrnir (Fljótshéraði)

Samvirkjafélag Eiðapinghár (Fljótshéraði)

Skíðafélagið í Stafdal (á milli Fljótshéraðs og Seyðisfjarðar)

Ungmennafélag Borgarfjarðar (Borgarfirði eystri)

Ungmennafélagið Austri (Eskifirði)

Ungmennafélagið Einherji (Vopnafirði)

Ungmennafélagið Hrafnkell Freygoði (Breiðdal)

Ungmennafélagið Leiknir (Fáskrúðsfirði)

Ungmennafélagið Neisti (Djúpvog)

Ungmennafélagið Súlan (Stöðvarfirði)

Ungmennafélagið Valur (Reyðarfirði)

Ungmennafélagið Þrístur (Fljótshéraði, Völlum og Skriðdal)

Laugarfelli í Fljótshéraði (UÍA)

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

Lolli í Norðfirði (UÍA)

Frá Þjóðvegnum við Skuggahlíð er ekið út malarveg í suðurhlíð Norðfjarðar að heimreiðinni að bænum Grænanesi. Þar er ágætt að leggja bíl. Haldið er af stað upp brekkurnar og er bergstandurinn Lolli nær beint fyrir ofan Grænanes. Leiðin upp brekkurnar

Fjölskyldan á fjallið

auðveld yfirferðar og stefnan tekin á tindinn sem blasir við. Gönguleið er til Hellisfjarðar innan við Lolla í Lollaskarði. Einnig er þægileg og skemmtileg gönguferð að ganga út fjallgarðinn út á Hellisfjarðarmúla og útsýni á leiðinni er ægifagurt.

GÖNGUM
UM
ÍSLAND



Suðausturland

SA-1 Ósland

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

SA-2 Ströndin hjá Höfn

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

SA-3 Ægissíða – Höfn

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

SA-4 Hvannagil

1 klst. Gengið er frá Jökulsá í Lóni – sumarbústaðalandi austan ár. Austan við brúna á Jökulsá er ekið 5 km eftir malarvegi sem liggur um



SA-8 Haukafell.

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

SA-5 Migandafoss

½ klst. Gengið er af þjóðvegi við vegamót til Hafnar. Ekið er eftir malarvegi sem byrjar við Lönsafleggjara og er ekið að fossinum. Ganga má upp fyrir fossinn og einnig má ganga bak við hann en gæta þarf varúðar. Þetta er upphaf gönguleiðar um Bergárdal.

SA-6 Meðalfell

½ klst. Hækkun 100 m. Gangan

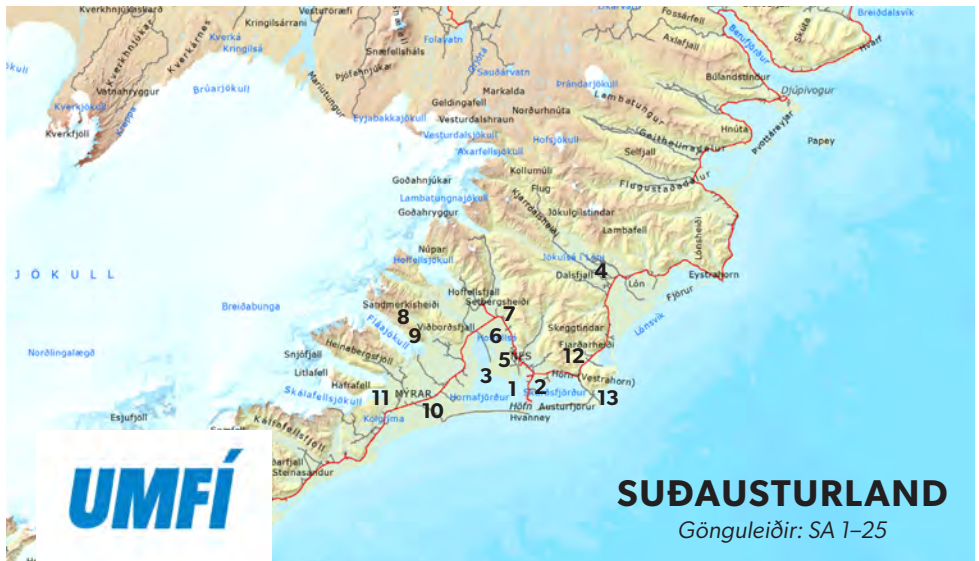
hefst vestan Meðalfells sem er stakt, snoturt fell í mynni Laxárdals, skammt frá þéttbýlinu í Nesjum, en þaðan er ekið að fjallinu. Gengið er á fellinu norðanvert. Fagurt útsýni er þaðan yfir Hornafjörð. Bærinn Meðalfell er landnámsjörð.

SA-7 Steinboginn í Grjótárgljúfri

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

SA-8 Haukafell

1½–2 klst. Hækkun 150 m. Parna er útivistarsvæði Skógræktarfélag Austur-Skaftafellssýslu, milli Fláajökuls og Viðborðsfjalls. Afleggjari frá þjóðvegi 1 (7 km) er skammt sunnan Viðborðssels. Gengið er af tjaldsvæðinu upp heilöina vestanverða, austur yfir heiðina að Hålsdalsá 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 Fláfalli og inn að austursporði Fláajökuls. Göngukort fæst hjá Vatnajökulsþjóðgarði. 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 Nipur

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

SA-12 Almanskard

Lengd göngu er 1,1 km og hækkun 142 m eða 16% halli. Hægt er að

ganga niður Skarðsdal, hinum megin við skarðið. Þannig er hægt að bæta 1,2 km við og hækkun á þeim hluta er 82 m. Upplýsingaskilti er við gönguleiðina. Útsýnið af Almanskardi er óviðjafnanlegt.

SA-13 Papós – Horn

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

SA-14 Landkynningarferðir með Þórbergi

1 klst. Velja má um tvær ratleiksgönguleiðir frá minnismerki um Halabæður sem stendur við áningarstað ofan þjóðveggar við Hala í Suðursveit. Á leiðunum eru góð upplýsingaskilti með tilvitnun um í Þórberg Þórðarson og Steinþór, bróður hans.

SA-15 Kvíarmýrarkambur

½ klst. Gengið er af áningarstað við Kvía. Skemmtileg, óstikuð gönguleið eftir greinilegum stíg af áningarstaðnum upp með Kvía, um 5 km vestan við bæinn Kvísker. Sérkennilegir nýir og gamlir 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 hérlendis. Göngukort fæst í Skaftafellsstofu.



Suðausturland



SA-18 Svartifoss.

SA-18 Svartifoss

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

umgjörð um fossinn. Göngukort fæst í Skaftafellsstofu.

SA-19 Hundafoss

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

SA-20 Sel

1½ klst. Gengið frá Skaftafellsstofu að Selinu. Þar er fjósbaðstofa sem var þekkt byggingarlag fyrrum en



SA-23 Ástarbrautin – Systrafoss.

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

SA-21 Sjónarsker

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

SA-22 Hæðargarðsleið í Landbroti

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

SA-23 Ástarbrautin

1½ klst. Frá þéttbýlinu á Kirkjubæjarklaustri er gengið upp á fjallið við Systrafoss og er leiðin þar upp nokkuð brött. Þaðan er síðan gengið norður yfir heiðina og niður Bjarnarklif og að Kirkjugólfi. Mjög gott útsýni. Upplýsingar um gönguleiðir fást í gestastofu Vatnajökulspjóðgarðs á Kirkjubæjarklaustri.

SA-24 Systrastapi

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



Glacier lagoon

ÓGLEYMANLEG SIGLING

Með hjólabát eða zodiac gúmmibát á Jökulsárlóni

WWW.ICELAGOON.IS

Bókanir í síma 478-2222 milli 9 og 17 eða í tölvupósti booking@jokulsarton.is

Sambandsaðili UMFÍ á Suðausturlandi er:

Ungmennasambandið Úlfjótur.

Ungmennasambandið Úlfjótur

(USÚ) var stofnað 28. maí árið 1932.

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

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



Aðildarfélög USÚ eru:

Akstursíþróttafélag

Austur-Skaftafellssýslu

Golfklúbbur Hornafjarðar

Hestamannafélagið Hornfirðingur

Klifurfélag Örnefa

Skotfélag Austur-Skaftafellssýslu

Ungmennafélag Örnefa

Ungmennafélagið Hvöt (Lóni)

Ungmennafélagið Máni (Nesjum)

Ungmennafélagið Sindri (Höfn)

Ungmennafélagið Valur (Mýrum)

Ungmennafélagið Vísir

(Suðursveit)



SA-25 Fjaðrárgljúfur.

SA-25 Fjaðrárgljúfur

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

Sundlaug Hafnar
Swimming pool Höfn

**Glæsileg
25 m sundlaug**
m/ þremur vatnsrennibrautum,
heitum pottum, setlaug fyrir börnin,
gufubaði, og góðu
aðgengi fyrir fatlaða.

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

Opnunartímar/Opening hours:

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

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

Sími / telephone 470 8477

www.sundlaugar.is
www.hornafjordur.is

Suðurland

SL-1 Selfoss – Hellisskógur

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

SL-2 Reykholt í Biskupstungum

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

SL-3 Grafningur

Á Hengillssvæðinu má finna margar skemmtilegar leiðir, langar og stuttar. Gönguleiðabæklingur fæst á upplýsingamiðstöðvum. 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 gönguferðir með leiðsögn í boði. Vefsíja, sem sýnir gönguleiðir og veitir aðrar upplýsingar, má finna undir „Þjónusta“ á www.thingvellir.is.

SL-5 Þrastaskógur

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

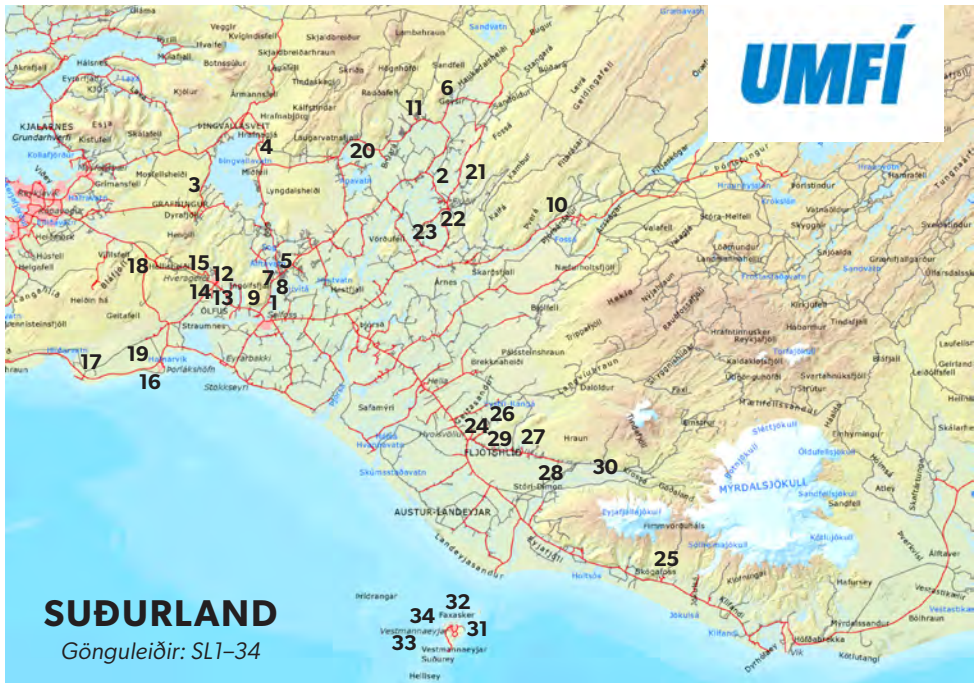


SL-5 Þrastaskógur.

nágrenni við Sogið. Kort af svæðinu er við bilastæði. Þrastaskógur er í eigu UMFÍ. Kort má finna inni á www.sveitir.is > Upplýsingar > Gönguleiðir.

SL-6 Haukadalur

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



græn leið (2) 1 km, rauð leið 2,5 km. Göngustígur fyrir fatlaða. Kort má finna inni á www.sveitir.is > Upplýsingar > Gönguleiðir.

SL-7 Alviðra, austan Ingólfsfjalls

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

SL-8 Öndverðarnes – niður með Soginu

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

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

SL-9 Ingólfsfjall

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

SL-10 Þjórsárdalur

Frá tjaldsvæðinu í Sandártungu eru merktar nokkrar léttar leiðir. Rauð leið; frá tjaldsvæði að Selfit, um 5 km. Gul leið; frá tjaldsvæði um Lambhöfða, um 1 km. Græn

leið; Selfit og nágrenni, um 1,5 km. Auk þess eru ótal skógarstígar. Göngustígur fyrir fatlaða. Yfirlitskort er á tjaldsvæðinu.

SL-11 Úthlíð – Kóngsvegur – Andalækur

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

SL-12 Hveragerði – Skáldaleiðin

1–2 klst. Gengið er milli sögulegra staða í Hveragerði, m.a. um göturnar sem mynduðu „listamannahverfið“. Kort á www.hveragerdi.is.

Söfnin á Eyrarbakka

Hvernig væri að leggja leið sína á Eyrarbakka og heimsækja söfnin?

Húsið er heillandi og sögufrægt kaupmannsheimili þar sem sögð er meira en 200 ára gömul saga verslunar og menningar.

Sjóminjasafnið hýsir hið merka árskip Farsæl og undraveröld fugla og eggja er í **Eggjaskúr**. Í litla alþýðuhúsinu

Kirkjubæ er sýning um byltingartímana þegar rafhljós kom í hús og fólk eignaðist útvarp og gúmmistígvél.



Ratleikur um allt safnasvæðið er í boði fyrir alla fjölskylduna.



Opnunartímar: 1. maí–30. sept.
alla daga kl. 10–17 • sími: 483 1504
www.byggdasafn.is



BYGGÐASAFN
ÁRÑESINGA



Suðurland

SL-13 Hveragerði

– Hveraleiðin

1–2 klst. Gengið frá hverasvæðinu í miðbæ Hveragerðis (Hveramörk) um helstu hverasvæðin í bænum og nágrenni. Kort á www.hveragerdi.is.

SL-14 Hveragerði

– Hamarinn

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

SL-15 Reykjadalur

– Grensdalur

1½–2 klst. gönguferð um Reykjadal og Grensdal. Gönguleiðin er vel merkt að heitum læk. Efst í Ölfusdal, fyrir ofan Hveragerði, eru bílastæði. Volgar laugar og litrík hverasvæði gera landsvæðið einstakt. Sundföt eru nauðsynleg með í för en heiti lækurinn er helsta aðdráttaraflíð í dalnum. Kort á www.hveragerdi.is.

SL-16 Þorlákshöfn

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

SL-17 Arnarker við Hlíðar- endafljall

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



Heilsuhringurinn í Hveragerði

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

skarði. Við stíginn eru fræðsluskilti með æfingum sem reyna á mismunandi vöðvahópa, bæði vöðvapól og vöðvastyrk. Kort af Heilsuhringnum: www.hveragerdi.is.



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

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

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

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

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

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

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

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

Suðurland

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

SL-18 Eldborgir austan Meitla

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

SL-19 Kampurinn

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

SL-20 Laugarvatn

Finna má 5–6 áhugaverðar gönguleiðir við Laugarvatn. Þær eru ýmist niðri við vatnið, í birkiskóginum eða uppi á fjalli. Kort á www.sveitir.is.

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



SL-21 Miðfell.

á hæsta punkt. Miðfell er 253 m á hæð. Fremur auðveld leið, ekki brött en nokkuð á fótinn. Kort má finna inni á www.sveitir.is.

SL-22 Högnastaðaás á Flúðum

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

SL-23 Langholtsfjall

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

SL-24 Hvoltsfjall

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

SL-25 Skógafoss – Skógaá

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

SL-26 Krappi

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



SL-26 Krappi – Tungufoss í Eystrí-Rangá.



SL-28 Stóra-Dímon.

SL-27 Tungu- og Tuma-staðaskógur

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

SL-28 Stóra-Dímon

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

SL-29 Flókastaðagil

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

Suðurland

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

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

Búrfell í Grímsnesi

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

Landbrotshólar eru víðáttumesta gervígígasvæði á Íslandi, um 50 km² að flatarmáli. Hólarnir eru óteljandi, fjölbreytilegir að stærð, lögun og útliti. Flestir þeirra eru gíglaga en aðrir keilulaga. Hæstur hólanna er Digriklettur í landi Hátúna, 20 m hár. Gervígígar myndast þegar hraun rennur yfir ár, stöðuvötn eða vatnsrík settög. Þegar heitt hraunið rennur yfir vatnsósa undirlag verða miklar gufusprengingar í hraunrásinni. Við það þeytist gjóska upp í loftið og miklir hólar hlaðast upp sem nefnast gervígígar. Gervígígar eru þekktir á votlendissvæðum víðar um landið. Talið er að Landbrotshólar hafi myndast í hrauni sem rann úr Eldgjá á árunum 934–938. Gangan er við flestra hæfi.

Ítarlegri upplýsingar
má finna á wapp.is
Wapp



Wapp
Android



Wapp
Apple

Suðurland

sést vel yfir Staðarhverfið, Eyjahverfið og til Vestmannaeyja.

SL-30 Mögugil í Þórólfsfelli

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

SL-31 Eldfell

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

SL-32 Dal fjall

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

SL-33 Stórhöfði

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

SL-34 Ofanleittishamar

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

SL-35 Vík – Menningarhringurinn

1–1,5 klst. Ný gönguleið sem þræðir helstu sögustaði og náttúruperlur Víkur. Á leiðinni eru 15 fræðsluskilti með þjóðsögum og brotum úr

sögu þorpsins. Leiðin hefst í Víkurfjöru, sunnan við verslunarkjarnann Icewear-magasín. Á hverju skilti má skanna QR-kóða með snjallsímanum til að fá upp kort af leiðinni.

SL-36 Vík – Reynisfjall

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

SL-37 Vík – Hatta

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

SL-38 Vík – Grafargil

1–2 klst. / 2–3 klst. Gengið er frá Víkurkirkju, sama upphaf og við göngu á Höttu, en við Brattthól er farið til vinstri og hliðinni undir Hrafnatindum fylgt upp á Bæjarhrygg og eftir honum vestur að Grafargili. Þaðan er hægt að fylgja gömlum malarvegi ofan í þorpið aftur (1–2 klst.) eða fara til hægri og fylgja merktri slóð meðfram Grafargili inn fyrir Grafarhól, en þar er hægt að stíkla yfir Víkurána. Gönguleiðin liggur fyrst vestan undir Grafarhól en síðan ofan í gilið að



SL-39 Seljavallalaug.

vestanverðu þar til komið er inn á gamla þjóðveginn, þá er honum fylgt eins og leið liggur aftur til Víkur (2–3 klst.). Á brúninni austan og ofan gömlu brúarinnar er hægt að fylgja merktri gönguleið með gilbarminum og ganga þá framhjá gömlu Völvuleiði, og koma inn í þorpið um Syngjanda (Frisbígolfvöllur), sem tengist þorpinu með göngubrúnn.

SL-39 Seljavallalaug

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

FJÖLSKYLDAN Á FJALLIÐ

Hellisfjall á Landmannafrétti (HSK)

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

Reykjafjall í Ölfusi (HSK)

Reykjafjall er vel gróið fjall og skógi vaxið fyrir ofan Hveragerði. Lagt er af stað frá Sundlauginni í Lauga-skarði og haldið eftir göngustig með fram fjallinu. Á leiðinni er gengið fram hjá gömlu fjósi og við fjalls-ræturnar má sjá gamlar tóftir á hægri hönd. Síðan er gengið fram hjá Stórkonugili og áfram austur með fjallinu. Gengið er upp á fjallið rétt áður en komið er að Ölfusborgum og er falletgt útsýni yfir Ölfusið og ströndina. Gaman er að ganga yfir fjallið til vesturs og koma niður ofan við Landbúnaðarháskólann á Reykjum. Reykjafjall er til vesturs í námunda við Hengilssvæðið, sem er eitt af stærstu jarðhitasvæð-um landsins, og til austurs við Ingólfssfjall.

Valahnúkur í Langadal (HSK)

Gönguleiðin hefst við skála Ferðafélags Íslands í Langadal í Þórsörk. Þaðan liggur merkt og ágæt leið á tind hnjúksins. Sama leið er gengin til baka. Er upp er komið blasir við ljómandi útsýni til allra átta. Fyrir þá sem vilja ekki fara sömu leið til baka má benda á leið er liggur niður til suðurs, yfir Merkurrana, ofan í Húsadal og eftir þeim slóðum til baka. Fari fólk þá leið er vert að staldra við í Valahnúksbóli sem er vestan í 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 gróið fjall við Þingvallavatn. Best

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

Fagrafell (HSK)

1 klst. Hækkun um 118 m. Gengið er frá Hamragörð-um, um 0,5 km frá Þjóðvegi 1 þegar Þórsmerkurveg-ur 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 útsýnsganga. Einnig er hægt að aka upp í Hamragarðaheiðina og ganga þaðan.

Dalafell í Ölfusi (HSK)

Dalafell er innan við Hveragerði. Til að komast að því er best að aka gegnum Hveragerði og inn að bílastæðunum þar sem er upphaf göngu á Reykja-dal. 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 Dalaskarði í Reykjadal en þar eru heitir lækir sem hægt er að baða sig í. Þaðan er svo gengið niður Reykjadalinn, þangað sem gangan byrjaði. Þessi hringur er um 8 km.

Búrfell (HSK)

Búrfell í Grímsnesi er grasi gróið fjall í Grímsnesinu, 536 m yfir sjávarmáli. Best er að ganga á fjallið af Búrfellsvegi, skammt frá bænum Búrfelli. 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 upp-göngu en gera má ráð fyrir um 2–3 klst. göngu. Ef ekið er frá Selfossi eru 18 km að Búrfelli.

GÖNGUM
UM
ÍSLAND

Sambandsaðilar UMFÍ á Suðurlandi eru:

Héraðssambandið Skarphéðinn og Ungmennasamband Vestur-Skaftafellssýslu.

Héraðssambandið Skarphéðinn

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



Aðildarfélög HSK eru:

Akstursíþróttafélag Hreppakappa
Golfklúbbur Ásatúns
Golfklúbbur Hellu
Golfklúbbur Hveragerðis
Golfklúbbur Kjðjabergrs
Golfklúbbur Selfoss
Golfklúbbur Þorlákshafnar
Golfklúbbur Öndverðarness
Golfklúbburinn Dalbúi
Golfklúbburinn Flúðir
Golfklúbburinn Geysir
Golfklúbburinn Tuddi
Golfklúbburinn Úthlíð
Golfklúbburinn Þverá
Hestamannafélagið Geysir
Hestamannafélagið Háfeti
Hestamannafélagið Ljúfur
Hestamannafélagið Sleipnir

Hestamannafélagið Jökull
Íþróttafélag Uppsveita
Íþróttafélagið Dímon
Íþróttafélagið Garpur
Íþróttafélagið Gnýr
Íþróttafélagið Hamar
Íþróttafélagið Milán
Íþróttafélagið Mímir
Íþróttafélagið Suðri
Karatefélag Suðurlands
Knattspyrnufélag Árborgar
Knattspyrnufélag Rangæinga
Knattspyrnufélagið Ægír
Körfuknattleiksfélag Selfoss
Lyftingafélagið Hengill
Skotíþróttafélag Suðurlands
Skotíþróttafélagið Skyttur
Torfaruklúbbur Suðurlands
Ungmennafélag Biskupstungna

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

Ungmennasamband Vestur-Skaftafellssýslu (USVS).

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



Aðildarfélög USVS eru:

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



Landsmót UMFÍ 50+

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

Ekki er krafa um að þátttakendur á mótinu séu skráðir í íþróttá- eða ungmennafélag. Mótið verður haldið í Stykkishólmi 23.–25. júní 2023.

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 þjálfa og styrkja sálræna og félagslega færni iðkenda eins og líkamlega færni.

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



Nánari upplýsingar má finna á vefsíðunni

www.synumkarakter.is



Ráð í útivist með börnum

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

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

Úti að leika:

Skapandi efniviður

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

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

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

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



EINAR SKÚLASON

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



TAKK FYRIR STUÐNINGINN



Komdu og vertu með!

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

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

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

UMFÍ

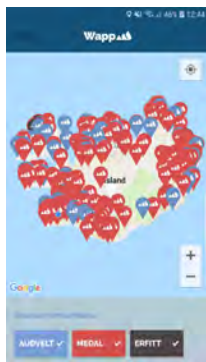


LEIÐBEININGAR UM WAPP

Wapp-Walking app hefur

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

Upplýsingapunktur koma fram á hverri leið sem er merkt sem leiðsögn og vísa í lífríki, jarðfræði og örnefni eða annað sögulegt sem tengist umhverfinu. Leiðarlýsingar, sem eru merktar sem hreyfing, innihalda ekki upplýsingapunkta. Leiðarlýsingarnar eru ýmist í boði styrktaraðila eða þær seldar notendum á vægu verði.



GPS

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

LEIÐARLÝSING OG KORT

Notandi þarf að skrá inn notandanafn sitt í Apple eða Google til að geta hlaðið inn leiðum. Viðkomandi eignast leiðarlýsinguna með korti eftir fyrstu kaup og getur ekki keypt sömu leið tvisvar. Hægt er að nýta leiðarlýsinguna í öðrum tækjum sem sami notandi hefur yfir að ráða og hann nýtir notandanafn sitt úr Apple eða Google. Ef leiðarlýsing er fjarlægð úr tæki er hægt að hlaða henni aftur inn síðar án þess að greiða fyrir. Mælt er með því að fjarlægja leiðir úr tækinu öðru hverju því að stundum eru leiðir uppfærðar ef þörf krefur, með auknum upplýsingum eða leiðin færð til á kortinu.

Sumar leiðarlýsingar eru ókeypis og merktar þannig á Wapp-Walking app. Vegna reglna hjá Apple og Google þurfa sömu skilaboð að koma fram við kaup á leið sem kostar og hleðslu á leið sem er ókeypis. Notendur eru því spurðir hvort þeir vilji örugglega kaupa leið, hvort sem hún er ókeypis eða ekki. Notendur geta verið öruggir um að ef leið er merkt ókeypis munu þeir ekki þurfa að greiða neitt.

ÖRYGGI

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

FRÓÐLEIKSMOLAR UM GÖNGUFERÐIR

Þyngd bakpoka í löngum gönguferðum

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

Gönguhækkun

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

Göngutími

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

Göngum af stað

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

Út að ganga

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

Ganga styrkir beinabygginguna

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

Gönguaðferðir

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

Gott er að hafa eftirfarandi í huga

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

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

Brennsla

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

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



ÚT AÐ GANGA Á HVERJUM DEGI

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

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

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

Göngutími

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

Göngum af stað

- Ganga er auðveld, þægileg og heilnæm.
- Við finnum til vellíðunar ef við göngum reglulega.
- Þolið verður meira.
- Beinabyggingin styrkist og liðirnir 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.

HREYFINGIN LENGIR LÍFIÐ

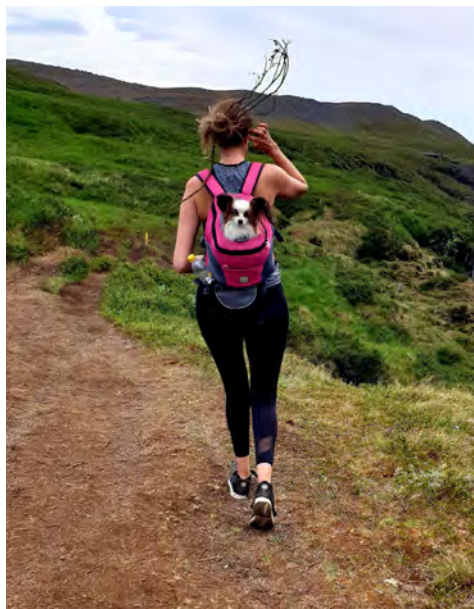
– Með því að stunda hreyfingu fjóra tíma í viku eykst þrekið og þú getur lengt líf þitt um 5–7 ár

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

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

Aldrei of seint að byrja

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



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

Drífuðu þig af stað til að fá púlsinn upp

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

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

..... www.CopenhagenCityHeartStudy.dk

Mikilvægt er að njóta þess að hreyfa sig



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

Góðir skór

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

Jákvætt hugarfar

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

Þátttaka

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

Magn, tími og ákefð

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



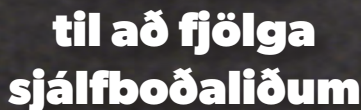
UMFÍ



5



RÁÐ



**til að fjölga
sjálfboðaliðum**



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

lindex.is



LINDEX