



UMFÍ

GÖNGUBÓK UMFÍ 2025
GÖNGUM UM ÍSLAND



32 léttar
fjallgönguleiðir
FYRIR FJÖLSKYLDUNA

HUGMYNDIR AÐ
gönguleiðum
UM ALLT LAND

**FRÍTT
EINTAK**

277 stuttar
gönguleiðir

FYRIR ALLA

GÖNGUM AF STAÐ MEÐ GÖNGUBÓK UMFÍ



Göngubók UMFÍ hefur frá upphafi notið mikilla vinsælda meðal náttúruunnenda og útivistarfólks og hefur þróast mikið síðan hún kom fyrst út sumarið 2002 með 144 gönguleiðum. Í nýjustu útgáfunni má finna 272 fjölbreyttar gönguleiðir, þar af 32 léttar fjallgöngur sem henta allri fjölskyldunni og ýmis ráð í útivist.

Upphaf göngubókarinnar má rekja til umhverfisnefndar UMFÍ sem settist á rökstóla um aldamótin 2000. Markmiðið var skýrt: að efla þekkingu fólks á landi og náttúru Íslands, bæta umgengni og hvetja til aukinnar útivistar. Frá fyrstu útgáfu hefur bókin verið í sífelldri endurnýjun og endurspeglar sívaxandi áhuga Íslendinga á því að ferðast um sitt eigið land.

Göngubókin þjónar ekki aðeins sem leiðarvisir um gönguleiðir um allt land. Hún er líka hvatning fyrir fólk til að fara af stað og bæta heilsu sína með ýmsum hætti sem fylgja útivist og hreyfingu.

Í göngubókinni eru lýsingar á gönguleiðum, fjöldi korta með staðsetningum gönguleiða og ýmis ráð fyrir fólk á öllum aldri. Í göngubókinni er nú sem fyrr lögð áhersla á að gera útivist aðgengilega sem flestum.

Hvatt er til þess að fólk reimi á sig gönguskóna, opni bókina og hafi hana með sér í bakpoka eða jakkavasa í gönguferðunum.

Reimum nú á okkur skóna – og göngum af stað!





LÁTTU ÞÉR LÍÐA VEL

KJARNAÐU ÞIG Í KRAUMA



KRAUMA

+354 555 6066 / krauma@krauma.is / Deildartunguhver / 320 Reykholt

[f](#) [@](#) [@kraumageothermal](#)

EFNISYFIRLIT

Göngum af stað með Göngubók UMFÍ	2
Göngum saman	6
Reykjavík og nágrenni	8
Suðurnes	20
Vesturland	24
Vestfirðir	30
Norðurland vestra	42
Norðurland eystra	48
Austurland	60
Suðurland	72
Ráð í útivist með börnum.....	84
Fyrstu skrefin	87
Fróðleiksmolar um gönguferðir	88
Út að ganga á hverjum degi.....	90
Hreyfingin lengir lífið	91
Mikilvægt er að njóta þess að hreyfa sig	92
Næring á göngu	94



Göngubókin 2025

Útgefandi:

Ungmennafélag Íslands, júní 2025

Þjónustumiðstöð UMFÍ,

Engjavegi 6, 104 Reykjavík

Prentun: Litróf

Forsíðumyndina tók Jóney Jónsdóttir, göngugarpur frá Egilsstöðum, þegar hún gekk ásamt gönguhópi sínum að tindinum Eyrarhymru á Eyrarfjalli við Grundarfjörð. Jóney gengur mikið og tók fjölda mynda sem sjá má á víð og dreif í göngubókinni.



WRANGLER VIÐ ALLAR AÐSTÆÐUR

JEEP® WRANGLER RUBICON 4XE

Jeep®



EKKI BARA FYRIR FJALLAFERÐIR



FYRIR ÚTIVISTAR- OG ÆVINTÝRAFÓLK



NÝIR LITIR - NÝ SENDING AÐ LENDA



FYRIR JÖKLAFERÐIRNAR

JEEP® WRANGLER RUBICON 4XE

Jeep® Wrangler Rubicon er sérsniðinn fyrir þá sem vilja nota bílinn jafnt í borgarakstri sem og á torfærum vegslóðum. Wrangler er einstaklega lípur í innanbæjarakstri en jafnframt til í hvaða torfæru sem er. Ekki láta neitt stoppa þig í að komast leiðar þinnar hvort sem þú ert staddur á mól eða malbiki. Hver og einn getur hannað sína útfærslu sem gerir hvern og einn Wrangler einstakan. Breytingaverkstæði ÍSBAND sérhæfir sig í breytingum á Jeep® Wrangler.

5

ÁRA ÁBYRGÐ

8

ÁRA ÁBYRGÐ Á
DRIFRAFHLOÐUNNI

PLUG-IN HYBRID

TÖKUM BÍLINN ÞINN
UPP Í NÝJAN

EVROPUÁBYRGÐ: JEEP® BÍLAR INNFLUTTIR AF ÍSBAND UMBOÐSADILA JEEP® Á ÍSLANDI ERU MEÐ 5 ÁRA VERKSMÍÐJUÁBYRGÐ OG 8 ÁRA ÁBYRGÐ Á RAHFLÖÐU. JEEP® SEM FLUTTIR ERU INN AF ÖÐRUM FRÁ EVRÓPU ERU MEÐ 2 ÁRA VERKSMÍÐJUÁBYRGÐ FRÁ FYRSTA SKRÁNINGARDEGI - HVORT SEM HANN ER ERLendis EÐA Á ÍSLANDI.

USA ÁBYRGÐ: JEEP® BÍLAR SEM ERU FLUTTIR INN AF ÖÐRUM EN ÍSBAND FRÁ USA OG KANADA ERU EKKI MEÐ NEINA ÁBYRGÐ FRAMLEIÐANDA. VERKSMÍÐJUÁBYRGÐ TRYGGIR AÐ ALLAR INNKALLANIR OG UPPFÆRSLUR SEM KUNNA AÐ BERAST Á LÍFTÍMA BÍLSINS ERU TILKYNNTAR EIGANDA OG FRAMKVÆMDAR EIGANDA AÐ KOSTNAÐARLAUSU.

ISBAND

UMBOÐSADILI JEEP® Á ÍSLANDI • ÍSLENSK-BANDARÍSKA • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR
S. 590 2300 • JEEP.IS • ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • ÖPÍÐ VIRKA DAGA 10-17

GÖNGUM SAMAN

Nú ert þú komin/n með í hendurnar nýjustu útgáfu Göngubókar UMFÍ. Þú, eins og flestir landsmenn, ert væntanlega að huga að útivist og gönguferðum sumarsins, enda fátt betra fyrir líkama og sál en göngutúr með fjölskyldunni í íslensku sumarveðri, sól og andvara. Markmið Göngubókar UMFÍ hefur frá upphafi einmitt verið að bæta umhverfisvitund fólks og auðvelda umfram allt aðgengi að stuttum og skemmtilegum gönguleiðum sem henta sem flestum.

Margoft hefur verið sýnt fram á kosti gönguferða til heilsubótar. Vert er þó að minnast á að Embætti landlæknis hvetur til rösklegrar hreyfingar í 60 mínútur á dag fyrir börn og 150 mínútur á viku fyrir fullorðna. Síðan eru það kostir samverunnar, sem næst við að fara í göngutúr með sínu nánasta og öðru samferðafólki, stundum fólki sem ekkert þekktist við upphaf ferðar en verða bestur vinir og vinkonur þegar á enda er komið. Rannsóknir benda einmitt til þess að það eitt að fólk gangi hlið við hlið, jafnvel í þögn, byggji upp tengsl á milli einstaklinga. UMFÍ vill með þessari bók auðvelda aðgengi allra að gönguleiðum við hæfi og hvetja þannig til heilsubætandi afþreyingar.

Gleðin alla leið

Við fjölskyldan höfum ávallt verið mikið útivistarfólk. Við hjónin ólumst upp við útivist og viljum að börnin okkar njóti þess sama. Við eigum tvo stráka, 4 og 7 ára, og hafa þeir fylgt okkur í gönguferðir allt frá því þeir komu með í sína fyrstu ferð aðeins nokkurra mánaða gamlir í göngupoka. Fátt jafnast nefnilega á við fríska loftið í bland við náttúrufergurð, léttu hreyfingu og samveru án skjás – sem er í raun draumur flestra foreldra í dag. Áður en lagt er af stað er lykilatriðið að vera með nesti sem öllum þykir gott, leyfa sér að busla í lækjum og lænum, vera í fötum sem mega verða skítug, tína blómin, setjast niður, leyfa sér að fara út af leið og jafnvel snúa við ef einhver göngufélagi er orðinn þreyttur.

Í gönguferðum og allri útivist okkar er gleðin og forvitnin í fyrsta sæti. Við þurfum auðvitað stundum að beita ýmsum ráðum til að auka skemmtanagildið fyrir stutta fætur og stundum tekur það svolitinn tíma. Svo eru sumir ferðalangar ekki með sömu markmið. Annar



drengja okkar vill frekar safna steinum á leið sinni en hinn ganga upp fjöll í bangsagangi. Þegar börnin fá að ráða för og við fullorðna fólkið fylgjum eftir geta gönguferðirnar orðið að uppsprettu ævintýra fyrir fólk á öllum aldri.

Hugmyndir að nýjum leiðum

Göngubók UMFÍ hefur fylgt okkur fjölskyldunni lengi og við blöðum í gegnum hana alltaf yfir sumarið. Þar fáum við líka hugmyndir að nýjum leiðum. Göngubók UMFÍ er líka handhæg, hún passar í hanskahólf og einfalt er að grípa í hana á ferð um landið.

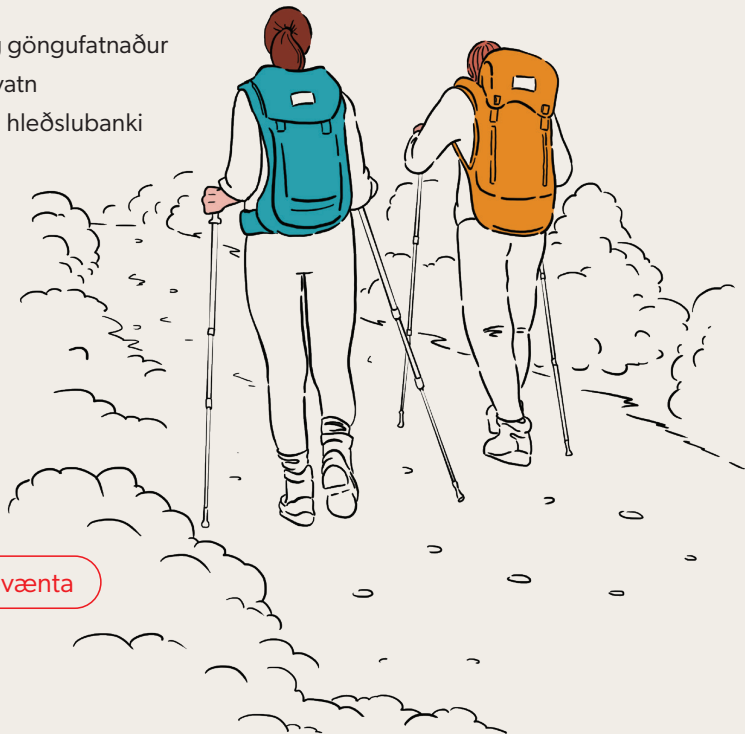
Við eigum okkar uppáhalds leiðir sem við göngum á hverju ári. Flestar eiga þær það sameiginlegt að vera nálægt læk sem er hægt að stoppa við hvenær sem er. Við förum líka upp Esjuna, á fellin í kringum höfuðborgarsvæðið og ef við eigum heilan dag þá förum við í Reykjadal, förum stígana og finnst fátt toppa það í heita læknum. Á sumrin ferðumst við gjarnan hringinn í kringum landið og þá þykir okkur gaman að breyta til. Göngubókin hefur einmitt reynst okkur afar vel í leit að nýjum leiðum.

*Rakel Másdóttir
á sæti í varastjórn UMFÍ*

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

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 Höfðu, 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 Mýrargötu, 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 Þjóðarbrókhlöðuna austur að Skólavörðuholti. Hægt er að gera úr þessu þrjár gönguleiðir, 1 km, 3 km og 5 km.

RE-4 Gönguleiðir í Reykjavík – Miðborgarganga

1½–2 klst. Létt ganga milli bygginga og sögustaða í miðborginni. Hefst í Aðalstræti og endar á Arnarhóli. – *Styttur bæjarins* 1½–2 klst. Létt ganga milli útlistaverka í miðborg Reykjavíkur. Sjá í wapp.is.

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

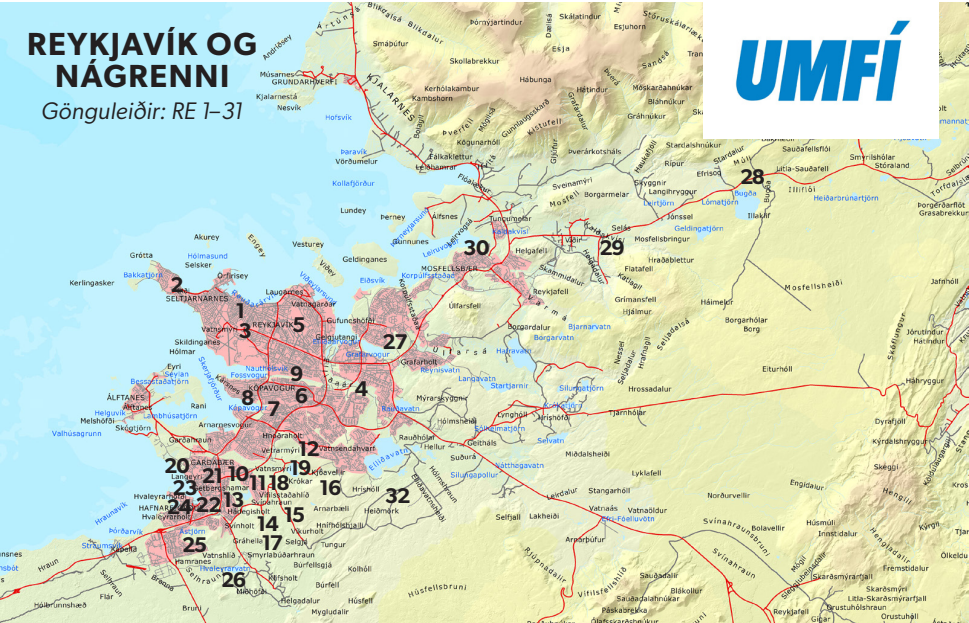
– *Sextán frábærar gönguleiðir* m.a. í Viðey, Elliðaárdal, Öskjuhlíð, Fossvogsdal, Nauthólsvík, Laugardal og Örfirisey. Sjá m.a. Heiðmörk bls. 13.



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.



AAAAAAAAAATSSJÚÚÚ!



Of mikið sumar?

Flynise – 24 klukkustunda virkni við ofnæmi

Flynise filmuhúðaðar töflur innihalda 5 mg af virka efninu desloratadíni sem er ofnæmislyf ætlað til meðferðar á einkennum ofnæmiskvefs og ofsakláða. Flynise er ætlað fullorðnum og unglingum 12 ára og eldri. Kynnið ykkur notkunarleiðbeiningar, varnaðarorð og frábendingar áður en lyfið er notað. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is Markaðsleyfishafi: Teva B.V. Umboðsmaður: Teva Pharma Iceland ehf.

teva

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 Skiðabrekka til Mariuvalla.

RE-10 Skiðabrekka til Mariuvalla
½–1 klst. 2,5 km. Hægt er að leggja við norðurenda Sunnufllatar og ganga austur eftir stíg í átt að Vífilstaðavatni og Vífilstaðahlíð. Einnig má leggja hjá Vífilstöðum og ganga til suðurs niður brekkuna og á stíginn. Þegar komið er að Vífilstaðahlíðinni er gengið vestan megin í

Söfnin á Eyrarbakka



Ferðalag um söguna hefst við sjávarsíðuna. Miðsvæðis á Eyrarbakka standa Húsið, Kirkjubær, Eggjaskúrinn og Sjóminjasafnið og er sagan við hvert fótíð. Sjóbúð Þuridar er staðsett á Stokkseymi og eilítið lengra meðfram ströndinni finna ferðalangar Rjómaþúði á Baugsstöðum.

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



OPNUNARTÍMAR
1. maí – 30. sept. kl. 10 – 17
sími: 483 1504
www.byggdasafn.is



BYGGÐASAFN
ÁRNESINGA



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

RE-11 Vífilisstaðahlíð

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

RE-12 Golfvöllur GKG

– hringleið

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

RE-13 Grunnuvötn

– Vífilisstaðahlíð

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



RE-13 Grunnuvötn – Vífilisstaðahlíð.

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 reiðstíg. Fara þarf varlega vegna framkvæmda og reiðvega.

RE-15 Hnoðraholt um Smalaholt

1–1½ klst. 4,2 km. Hringur um Hnoðraholt, Smalaholt, með fram Vífilisstaðavegi, 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 Elliðavatnsvegi. 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 Vífilisstaðahlíð

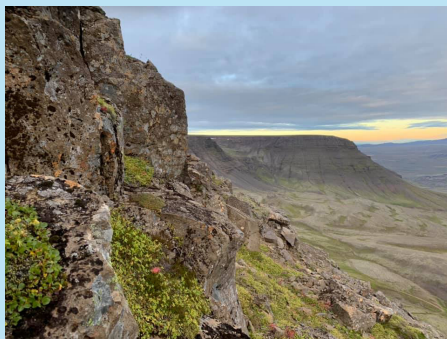
– Urriðavatn

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

Skemmtilegar fjallgöngur

Esja (UMSK/ÍBR)

Aðalgönguleiðin á Þverfellshorn liggur af bílastæði og upp að útsýnisskífu á Þverfellshorni, í um 780 metra hæð yfir sjávarmáli. Gönguleiðin er vel merkt og heildarlengd Þverfellsleiðar frá og til bílastæðis er um 8 km. Gönguleiðin á Þverfellshorn er fjölbreytt og reynir með viðtækum hætti á líkamann. Margir fara leiðina nokkrum sinnum í viku sér til heilsubótar og njóta líkamsræktar í náttúrulegu umhverfi. Flestir ganga þó upp að Steini sem kallað er en margir alla leið á hornið. Þar geta þó aðstæður verið erfiðar, brattar skriður, en búið að er að setja höld til stuðnings. Skilti er við gönguleiðina, gert með öryggi göngufólks í huga og til þess að fólk átti sig á hvar það er statt á leið sinni á tindinn.



RE-19 Vífilsstaðavatn

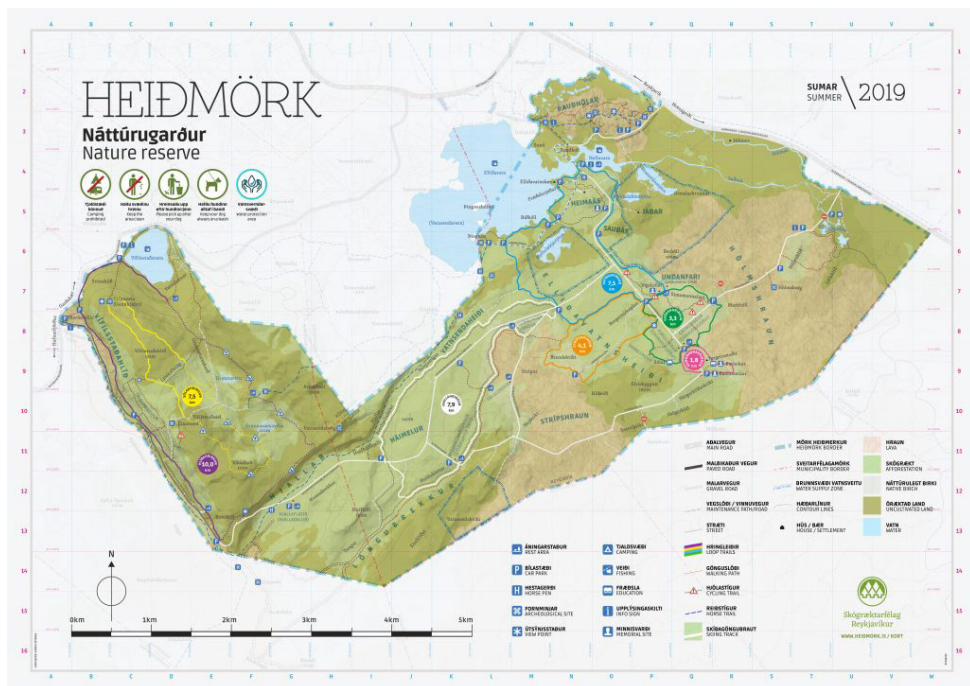
RE-20 Sjávarsíðan – Viði- staðir – Malirnar

RE-22 Hamarinn – Karmelklostur – Suðurbæjarlaug

RE-21 Hellisgerði – Vitinn og Lækurinn

RE-23 Fjörukráin – Flensborgarhöfn – Hringbraut

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





RE-25 Ástjörn og Ásfjall.



RE-26 Hvaleyrarvatn.



RE-28 Á skáldaslóð; Gljúfrasteinn – Mosfellskirkja.

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. Lítt 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 stígur. Hægt er að ganga annan lítinn hring í Höfðaskógi sem er austan megin við vatnið.

RE-27 Fræðslustígur í Mosfellsbæ

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

RE-28 Á skáldaslóð; Gljúfrasteinn – Mosfellskirkja

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

RE-29 Mosfellsdalur

2 klst. 6,5 km. Gengið er frá 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 virkunar 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 gönguleiðir. Gott kort á staðnum. Leiðarlýsingar og leiðsögn má fá hjá Ferðaþjónustunni á Bjarneyjar-sandi í Hvalfirði.

RE-32 Heiðmörk – Ríkishringurinn

3 klst. 12 km. Ríkishringurinn hefst á bílastæðinu við Helluvatn. Gengið er réttisæl um skóginn og niður að Elliðavatni áður en komið er aftur á byrjunarreit. Ríkishringurinn samanstendur af merktum leiðum sem heita Vatnahringur, Strípshringur, Skógarhringur og Norðmannahringur. Allar gönguleiðir í Heiðmörk má skoða á vefsíðu Skógræktarfélags Reykjavíkur www.heidmork.is.

TAKK FYRIR STUÐNINGINN



Í nágrenni við 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 Skarhólamýri er snúið að Úlfarsfelli og hefst þá gangan upp. Farið er eftir göngustíg upp á fellið.

B. Einnig er hægt að hefja göngu frá bílastæðinu við Leirtjörn sunnan megin við fellið. Skammt vestan við Leirtjörn má sjá aðstöðu Físfélags Reykjavíkur og norðan við Leirtjörn er æfingasvæði Slökkviliðs höfuðborgarsvæðisins. Gengið er eftir slóðum sunnan og suðvestan megin og þaðan yfir á Stórahnúk þaðan sem er 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.

GÖNGUM
UM
ÍSLAND

Móskarðshnúkar eru yngsti hluti Esjunnar, myndaðir við líparitgos undir jökli og þess vegna ljósir á að líta. Austasti hnúkurinn er hæstur en hann er 807 m á hæð. Hnúkarnir eru þægilegir uppgöngu og þaðan er víðsýnt í góðu skyggni. Ekið er upp í Mosfellsdal, fram hjá Gljúfrasteini en beygt til vinstri hjá Hrafnhólum og ekið á malbikuðum vegi í áttina að sumarhúsabyggðinni undir Haukafjöllum. Best er að komast þessa leið á sumrin og haustin en oft er ófært inn afleggjarann á veturna og í aurbleytum á vorin. Þægilegast er að ganga frá miðju sumri, þegar allt frost er farið úr jörðu, og þangað til fer að snjóa í upphafi vetrar. Á veturna og vorin er vissara að vera vel búinn, með ísöxi og jöklabrodna og vel klæddur.

Mosfell Gangan hefst við kirkjuna á Mosfelli. Gengið er upp meðfram Kirkjugili og þaðan með jafnri hækkun 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!



Sambandsaðilar UMFÍ í Reykjavík og nágrenni:

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

Ungmennasamband Kjalarnesþings (UMSK)

var stofnað 1922.

UMSK byggir á Fjórðungssambandi Sunnlandingafjórðungs (FS) sem varð til árið 1908.

Sambandið náði frá Borgarfirði austur í Grímsnes, yfir Reykjavík og Hafnarfjörð og suður á Vatnsleysuströnd. Umf. Afturelding í Mosfells-sveit var fyrsta félagið af svæði Kjalarnesinga sem gekk í raðir FS. Fyrir voru Umf. Reykjavíkur og Umf. Drengur. Þau urðu svo þrjú af stofnfélögum UMSK.



Aðildarfélag UMSK:

Mosfellsbær:

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

Garðabær:

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

Kópavogur:

Bogfímífélagið Boginn
Breiðablik ungmennafélag
Dansfélagið Hvönn
Dansíþróttafélag Kópavogs
Einherjar
Garðabær Jökla Krikketklúbbur
Handknattleiksfélag Kópavogs

Hestamannafélagið Sprettur,

Kópavogi og Garðabæ
Hnefaleikafélag Kópavogs
Hnefaleikafélagið Bogatyr
Hnefaleikafélagið Haförn
ÍAK – Íþróttafélag aldraðra í Kópavogi

Íþróttafélagið Gerpla

Íþróttafélagið Glóð

Íþróttafélagið Stál-úlfur

Íþróttafélagið Þorlákur

Knattspyrnufélag Miðbæjar

Knattspyrnufélagið Augnablik

Knattspyrnufélagið Ísbjörninn

Knattspyrnufélagið Skandinavia

Knattspyrnufélagið Smári

Knattspyrnufélagið Vatnaliljur

Krikketklúbbur Kópavogs

Lyftingafélag Kópavogs

Pílufélag Kópavogs

Siglingafélagið Ýmir

Skotíþróttafélag Kópavogs

Taekwondofélag Kópavogs

Tennisfélag Kópavogs

Álftanes:

Golfklúbbur Álftaness

Hestamannafélagið Sóti

Ungmennafélag Álftaness

Seltjarnarnes:

Íþróttafélagið Gróttá

Knattspyrnufélagið Kríá

NK – Golfklúbbur Ness

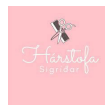
Rugbyfélagið Stormur

Skyldingafélag Seltjarnarness

Kjósarhreppur:

Hestamannafélagið Adam

TAKK FYRIR stuðninginn



Íþróttabandalag Reykjavíkur

(ÍBR), stofnað 1944, er heildarsamtök íþróttafélaga í Reykjavík. Aðildarfélag ÍBR eru nú 75 talsins og hefur farið fjölgandi undanfarin ár. Innan þeirra eru yfir 150 deildir þar sem hægt er að iðka yfir fimmtíu mismunandi íþróttgreinar.



ÍÞRÓTTABANDALAG
REYKJAVÍKUR

Aðildarfélag ÍBR:

Aikikai Reykjavík
Aþena íþróttafélag
Boltafélagið 108
Bífreiddaíþróttaklúbbur Reykjavíkur
Brettafélag Reykjavíkur
Dansfélag Reykjavíkur
Dansfélagið Bíldshöfði
Fisfélag Reykjavíkur
Frisbígolf félag Reykjavíkur
Glímufélag Reykjavíkur
Glímufélagið Ármann
Golfklúbbur Brautarholts
Golfklúbbur Reykjavíkur
Golfklúbburinn Esja
Hafna- og mjúkboltafélag Reykjavíkur
Hestamannafélagið Fákur
Hjólaskautafélagið
Hjólreiðafélag Reykjavíkur
Hjólreiðafélagið Tindur
Hnefaleikafélag Reykjavíkur
Hnefaleikafélagið Æsir
Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík
Íþróttafélag kvenna
Íþróttafélag Reykjavíkur (ÍR)
Íþróttafélag stúdenta (ÍS)
Íþróttafélagið Carl
Íþróttafélagið Drekkinn
Íþróttafélagið Freyja
Íþróttafélagið Fylkir
Íþróttafélagið Leiknir
Íþróttafélagið Léttir
Íþróttafélagið Ösp
Jaðar íþróttafélag
Ju jitsu félag Reykjavíkur



Júðófélag Reykjavíkur
Karatefélag Reykjavíkur
Karatefélagið Þórshamar
Kayakklúbburinn
Keilufélag Reykjavíkur
Klifurfélag Reykjavíkur
Knattspyrnufélag Reykjavíkur (KR)
Knattspyrnufélag Vesturbæjar
Knattspyrnufélagið Afrikuliðið
Knattspyrnufélagið Árbær
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
Pílufélagið Skor
Rathlaupafélagið Hekla
Rugbyfélag Reykjavíkur
Siglingafélag Reykjavíkur – Brokey
Sjór, sund- og sjóbaðsfélag Rvk.
Skautafélag Reykjavíkur
Skíðagöngufélagið Ullur
Skotfélag Reykjavíkur
Skvassfélag Reykjavíkur
Skylmingafélag Reykjavíkur
Sundfélagið Ægir
Sviffflugfélag Íslands
Tennis- og badmintonfélag Reykjavíkur (TBR)
Ungmennafélag Kjalnesinga
Ungmennafélagið Fjölnir
Ungtemplarafélagið Hrönn
Vélhjólaíþróttaklúbburinn
Vængir Júpíters

TAKK FYRIR STUÐNINGINN



Íþróttabandalag Hafnarfjarðar (ÍH).

Stjórn ÍSÍ myndaði
Íþróttaráð Hafnar-
fjarðar 1935 og starf-
aði það til 1945 er
Íþróttabandalag Hafnarfjarðar var
stofnað þann 28. apríl það ár.



Aðildarfélag ÍBH:

Akstursíþróttafélag Hafnarfjarðar
Badmintonfélag Hafnarfjarðar
Bílaklúbbur Hafnarfjarðar
Blakfélag Hafnarfjarðar
Bogfímifélagið Hrói Höttur
Brettafélag Hafnarfjarðar
Dansíþróttafélag Hafnarfjarðar
Fimleikafélag Hafnarfjarðar (FH)
Fimleikafélagið Björk
Knattspyrnufélagið Haukar
Golfklúbburinn Keilir
Golfklúbburinn Setberg
Hestamannafélagið Sörli



Hjólreiðafélagið Bjartur
Hnefaleikafélag Hafnarfjarðar
Íþróttafélag Hafnarfjarðar
Íþróttafélagið Fjörður
Knattspyrnufélagið Ásvellir
Kvartmíluklúbburinn
Pílukastfélag Hafnarfjarðar

Sambo 80
Siglingafélagið Hafliði
Siglingaklúbburinn Þytur
Skotíþróttafélag Hafnarfjarðar
Sundfélag Hafnarfjarðar
Tennisfélag Hafnarfjarðar

Raftvistur ehf.

Líklegast bestir í rafmagni!



SVÆÐISFULLTRÚAR



Nafn: Hansína Þóra Gunnarsdóttir

Uppáhalds gönguleið: Mín uppáhalds leið er strandlengjan að Gróttu. Ég elska að ganga eða hlaupa þessa leið. Nálægðin við sjóinn og náttúrufegurðin í kringum Gróttu og Seltjarnarnes gefur manni orku inn í daginn.

Heilræði inn í næstu göngu: Ég mæli með að hafa með þér myndavél. Málverkasýningin sem þessi leið getur boðið upp á er stórkostleg.



Nafn: Patrekur Jóhannesson

Uppáhalds gönguleið: Þær eru í mínum heima-bæ, í Garðabæ, í Urriðaholtinu og Heiðmörk. Að ganga um það fallega svæði er algjör orkubomba og margar skemmtilegar leiðir er hægt að velja um að fara.

Heilræði inn í næstu göngu: Það verður ekkert vandamál verra með því að fara í góðan göngutúr.

Svæðisfulltrúar íþróttahéraðanna á höfuðborgarsvæðinu

Á síðasta ári settu Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands (ÍSí) og Ungmennafélag Íslands (UMFÍ) á laggirnar svæðisstöðvar um allt land en þar vinna svæðisfulltrúar markvisst að því að efla íþróttastarf, auka þátttöku og tryggja að allir – óháð bakgrunni – hafi tækifæri til að stunda íþróttir á sínum forsendum.

Svæðisfulltrúar íþróttahéraðanna samræma aðgerðir, styðja við íþróttahéruð landsins og vinna

að því að innleiða stefnu íþróttahreyfingarinnar og ríkisins um allt land. Sérstök áhersla er lögð á að ná til barna með fjölbreyttan bakgrunn og tryggja jafnan aðgang barna og ungmenna að íþróttastarfi.

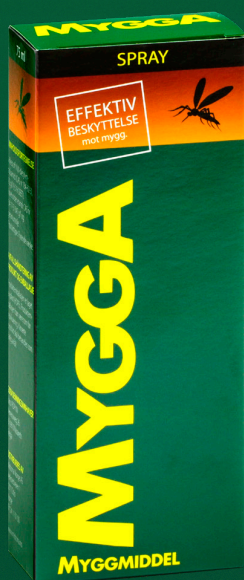
Innan svæðis höfuðborgarsvæðisins eru: Íþrótta-bandalag Hafnarfjarðar (ÍBH), Íþrótta-bandalag Reykjavíkur (ÍBR) og Ungmennasamband Kjalarnes-þings (UMSK).



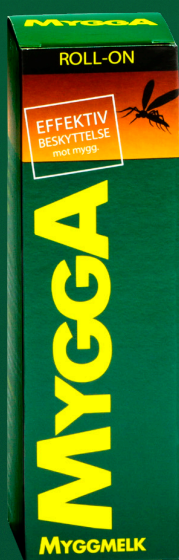
Ekskjúsmí Lúsmý!



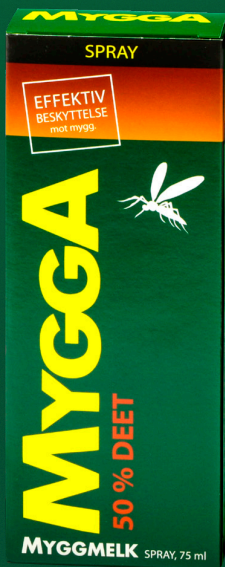
Mygga er áhrifarík flugnafæla sem veitir allt að 9 klukkustunda vörn gegn flugnabiti.



9,5% DEET spray
2 ára & eldri



20% DEET roll-on
12 ára & eldri



50% DEET spray
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

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

RN-4 Grímshóll

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

RN-5 Hópsnes Ath.

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

RN-6 Básendar

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

RN-7 Garðskagi

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

RN-8 Eldborgir undir Geitahlíð

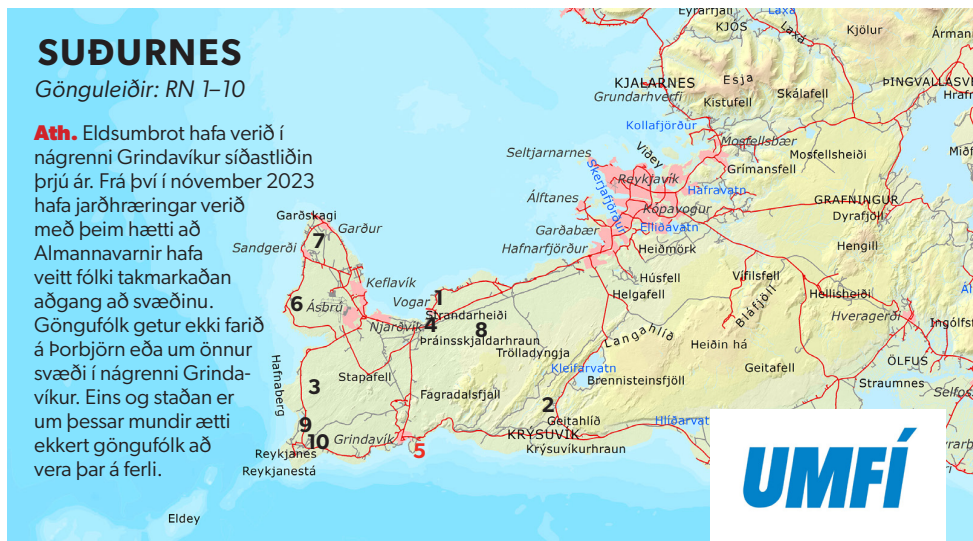
Eldborgir eru austan Krísuvíkur, fyrir ofan Suðurstrandarveg (427). Best er að skilja bílinn eftir fyrir neðan veginn að Litlu-Eldborg. Hægt er að ganga upp að Stóru-Eldborg, sem margir telja fegursta gíg Suðvesturlands, og þaðan niður í Litlu-Eldborg þar sem hægt er að sjá ofan í gíginn.

RN-9 Stampar

Leiðin hefst við Valahnúk á Reykjanesi og liggur m.a. um háhitasvæðið á Reykjanesi, fram hjá gjall- og klepragígum og móbergsfjallinu Sýrfelli að 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 Reykjanesvita er mikið jarðhitasvæði, eitt af mörgum á Reykjanesi. Gunnuhver er þekktasti hverinn þar en hann dregur nafn sitt af Guðrúnu nokkurri sem gekk aftur til að hefna harna sinna og olli miklum usla í byggðarlaginu. Göngupallar og útsýnispallar eru víð hverinn og er því aðgengi fyrir alla.



Sambandsaðilar UMFi á Suðurnesjum:

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

Íþróttabandalag Reykjanesbæjar

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



Aðildarfélög ÍRB:

Akstursíþróttafélag Suðurnesja
Borðtennisfélag Reykjanesbæjar
Frisbíggolf félag Suðurnesja
Golfklúbbur Suðurnesja
Hestamannafélagið Máni

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

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

Íþróttabandalag Suðurnesja

(ÍS) var stofnað 1. desember 1947.

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



Aðildarfélög ÍS:

Golfklúbbur Grindavíkur
Golfklúbbur Vatnsleysustrandar
Golfklúbbur Sandgerðis
Hestamannafélagið Brimfaxi,
Grindavík
Íþróttafélag Grindavíkur (ÍG)
(í dvala)

Knattspyrnufélagið GG (í dvala)
Knattspyrnufélagið Reynir,
Sandgerði
Knattspyrnufélagið Viðir, Garði

Ungmennafélag Grindavíkur
(UMFG)
Ungmennafélagið Þróttur, Vogum

Suðurnes

Þorbjörn (sjá bls. 18) er bæjarfjall Grindavíkur og mjög áberandi frá Reykjanesbrautinni þar sem hann rís yfir gufustróka Svartsengis, sem fleiri þekkja sem svæði Bláa lónsins. Fellið myndaðist í tveimur goshrinum á aðskildum ísaldartímabilum og merki þess eru augljós í sigdæld sem gengur í gegnum fellið. Við förum norðan megin og leggjum upp frá Baðsvöllum. Þegar komið er upp sjást ummerki braggabyggðar frá því á stríðsárunum, einnig má virða fyrir sér útsýnið og fara ofan í hina djúpu Þjófagjá. Svo er gengið niður sunnanmegin og meðfram fellinu að vestanverðu til baka á upphafsstað. Leiðin er fær flestum og þar er snjólétt á veturna miðað við flesta staði á landinu.

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

GÖNGUM
UM
ÍSLAND



REYKJANESAPÓTEK

Saman hugum við að heilsunni

Opið í Fitjum:

Virka daga 10-18
Helgar 10-14

Opið á Hólagötu:

Virka daga 9-20
Helgar 12-19

Fitjar s: 421-3383

Hólagata 15 s: 421-3393



/reykjanesapotek



/reykjanes.apotek



reykjanesapotek.is

SVÆÐISFULLTRÚAR



Nafn: Sigurður Friðrik Gunnarsson

Uppáhalds gönguleið: Góður Reykjanesbæjar-
hringur meðfram sjónum í gegnum Keflavík og Njarð-
vík til þess að fá orku frá hafinu. Klárur hringinn með
því að ganga í gegnum Njarðvíkurskóga og íþróttar-
svæðið í Keflavík til þess að fyllast innblæstri.

Heilræði inn í næstu göngu: Vera með gott
podcast. Ekkert kemur mér í jafn góða núvitund og
að hlusta á góðar umræður eða sögur til að líða eins
og maður líði bara áfram meðan á göngunni stendur.



Nafn: Petra Ruth Rúnarsdóttir

Uppáhalds gönguleið: Lambafellsgjá, hún er ein
af mínum uppáhalds leiðum hér á Reykjanesinu.

Heilræði inn í næstu göngu: Munið eftir að taka
vatnsbrúsann með. Einnig er gott að hafa með sér
hælsærisplástur í vasanum.

Svæðisfulltrúar íþróttahéraðanna á Suðurnesjum

Á síðasta ári settu Íþróttar- og Ólympíusamband Íslands
(ÍSí) og Ungmennafélag Íslands (UMFÍ) á laggirnar
svæðisstöðvar um allt land en þar vinna svæðisfull-
trúar markvisst að því að efla íþróttastarf, auka þátt-
töku og tryggja að allir – óháð bakgrunni – hafi tækifæri
til að stunda íþróttir á sínum forsendum.

Svæðisfulltrúar íþróttahéraðanna samræma

aðgerðir, styðja við íþróttahéruð landsins og vinna
að því að innleiða stefnu íþróttahreyfingarinnar og
ríkisins um allt land. Sérstök áhersla er lögð á að ná til
barna með fjölbreyttan bakgrunn og tryggja jafnan
aðgang barna og ungmenna að íþróttastarfi.

Innan svæðis Suðurnesja eru: Íþróttabandalag
Reykjanesbæjar (ÍRB) og Íþróttabandalag Suðurnesja
(ÍS).



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 vegur inn að bænum Hreðavatni og síðan með vatninu vestanverðu. Mjög falleg leið um fallegt skógræktarsvæði. Gott útsýni. Göngukort fæst víða.

VL-4 Svignaskarð að Gljúfurá

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

VL-5 Hestfjall í Andakill

1–2 klst. Hækkun 150 m. Fjöl-skylduganga þar sem gengið er af Skorradsalsvegi, af melnum ofan við Syðstu-Fossa. Lágreist 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. Bílur er lagt fyrir utan hliðið. Leiðin liggur í sveig upp fjallið eftir suðurhlíð þess. Mikið útsýni er yfir Borgarfjörð þegar komið er upp.

VL-7 Húsafell

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

VL-8 Nýrækt – Stykkishólmur

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

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 Merarhvatn

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

VL-13 Hrói

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

VL-14 Rjómafoss

2 klst. Lítt ganga af bílastæði við sumarþústaði 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 gatklettur.

HÍÐ FULLKOMNA ORKUSTYKKI*



*Fosfór stuðlar að eðlilegum orkugæfum efnaskiptum

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 þá 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 Hreggnasi (469 m).

Vesturland

VL-21 Vatnsborg

2–4 klst. Leiðin liggur af Öndverðarnesvegi. Frá veginum að Öndverðarnesi er stikuð leið að Vatnsborg sem er hömrum girtur gígur með miklum burknagróðri. Hægt er að ganga áfram að Öndverðarneshólum og Grashólshelli. Ævintýrleg 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 fallegt útsýni. Í hólnum austanverðum er mikil gjá eða sprunga.

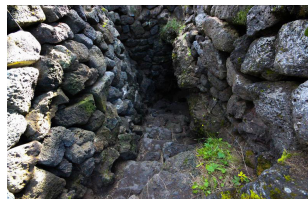
VL-24 Rauðfeldsgjá í austanverðu Botnsfjalli

½–1 klst. Gengið er af bílastæði við ána Sleggjubeinu. 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



VL-24 Rauðfeldsgjá.

og fellur í nokkrum fallegum foss-um. Mikilvægt er að fara varlega í öllum gjám. Þær eru þröngar og dimmar og alltaf er hættu á hruni. Þegar komið er inn í gjána sést Sleggjubeina steypast niður í fossi.



VL-25 Írskrabbunnur – Gufuskálavör.

VL-25 Írskrabbunnur – Gufuskálavör

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

VL-26 Kollar við botn Hvammsfjarðar

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

VL-27 Tungustapi í Döllum

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.



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



Ibhi.is

Skemmtilegar fjallgöngur

Vaðalfjöll (UDN)

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

Hestfjall (UMSB)

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

Hafnarfjall (UMSB)

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

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

2. leið: Upp í miðja hlið, 4 km fram og til baka. Þegar komið er þangað er erfiðasti hjallinn í uppgöngunni 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. Gönguvegaleið (upp og niður): Tindur 7 km, upp í miðja hlið 4 km, upp að Stórasteini 2 km.

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

Snóksfjall/Snókur í Skarðsheiði (UMSB)

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

Guðfinnupúfa á Akrafjalli (ÍA)

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



Sambandsaðilar UMFÍ á Vesturlandi:

Ungmennasamband Borgarfjarðar (UMSB), Íþróttabandalag Akraness (ÍA), Héraðssamband Snæfellsness- og Hnappadalssýslu (HSH) og Ungmennasamband Dalamanna og Norður-Breiðfirðinga (UDN).

Ungmennasamband Borgarfjarðar

(UMSB) var stofnað 1912. Starfssvæði þess nær yfir Mýra- og Borgarfjarðarsýslu. Stofnun sambandsins má rekja til þess þegar hópur ungra manna, sem var á bændanámskeiði á Hvanneyri sem haldið var 1912, kom saman. Stofnfundurinn var haldinn á Hvítárbakka 26. apríl 1912 og voru stofnfélögin átta.



Aðildarfélög UMSB:

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

(sameinuð hestamannafélögin Faxi og Skuggi í Borgarnesi)
Mótorsportfélag Borgarfjarðar, Borgarnesi
Skotfélag Vesturlands, Borgarnesi
Umf. Skallagrímur, Borgarnesi
Ungmennna- og íþróttafélag Hvalfjarðarsveitar

Umf. Björn Hítðælakappi, Hítardal
Ungmennafélagið Dagrenning, Lundarreykjadal
Ungmennafélagið Íslendingur, Andakílshreppi (fyrirum) og Skorradalshreppi
Umf. Reykdæla, Reykholti
Umf. Stafholtstungna, Varmalandi

Íþróttabandalag

Akraness (ÍA) var stofnað 28. apríl 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:

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
Vélhjólaíþróttafélag 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:

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



Íþróttafélag Miklaholtshrepps
Íþróttadeild Snæfellsness,
Grundarfirði, Helgafellssveit,
Stykkishólmi, Snæfellsbæ og
Eyja- og Miklaholtshreppi
Ungmennafélag Grundarfjarðar
Ungmennafélag Staðarsveitar,
Lýsuhóli

Ungmennafélagið Eldborg,
Kolbeinsstaðahreppi
Ungmennafélagið Snæfell,
Stykkishólmi
Ungmennafélagið Víkingur/Reynir
Ólafsvík/Hellissandi
Skotfélag Snæfellsness,
Grundarfirði

Ungmennasamband Dalamanna og Norður-Breiðfirðinga (UDN)



var stofnað árið 1971. Upphaflega hét það Hjeraðssamband Dalamanna, stofnað árið 1918, af Umf. Ólafi pá, Umf. Unni djúpúðgu, Umf. Dögun og Umf. 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:

Glímfélag Dalamanna
Hestamannafélagið Glaður



Íþróttafélagið Undri
Ungmennafélagið Afturelding
Ungmennafélagið Dögun
Ungmennafélagið Ólafur pái

Ungmennafélagið Stjarnan
Ungmennafélagið Æskan

SVÆÐISFULLTRÚAR



Nafn: Álfheiður Sverrisdóttir

Uppáhalds gönguleið: Ég á tvær uppáhalds göngu-leiðir, báðar á mínum heimaslóðum. Önnur er á Hest-fjall, nokkuð auðveld ganga með fallegu útsýni. Hin er út í Kistuhöfða, gönguleið frá Hvanneyri og um dásam-lega fuglafriðlandið okkar. Ef heppnin er með göngu-fólki gæti sést til hrafnanna okkar en hafa skal í huga að fara þessa leið ekki á varptíma fuglanna.

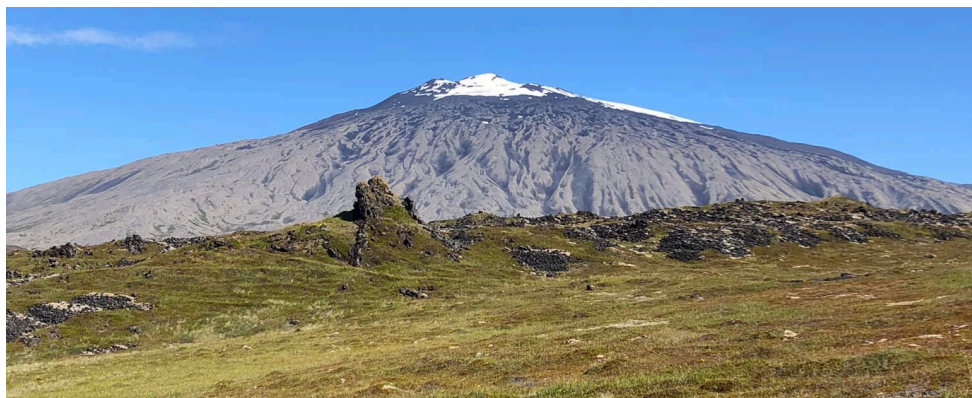
Heilræði inn í næstu göngu: Það má alltaf finna skjól í skógi. Á Íslandi eru fjölmargir útivistarskógar með góðum gönguleiðum fyrir alla fjölskylduna og þar er auðvelt að finna skjól fyrir rigningu og vindi þegar veðrið er ekkert spés.



Nafn: Heiðar Mar Björnsson

Uppáhalds gönguleið: Akrafjallið er fullt af ævin-týrum og ég mæli með fjölskyldugöngu upp á Háa-hnjúk. Þegar upp er komið þá er útsýnið stórbrotið, Reykjanesið, Snæfellsjökull og það fegursta er auð-vitað að sjá Akranes úr svona hæð, stórbrotið bæjar-stæði. Þarna geta flestir gengið upp á sínum for-sendum.

Heilræði inn í næstu göngu: Mæli með að hafa nesti með og njóta á toppnum. Einnig er gott að hafa penna með, svona til að tryggja að afrekið verði skráð í gestabókina sem bíður göngugarpa á toppnum.



Svæðisfulltrúar íþróttahéraðanna á Vesturlandi

Á síðasta ári settu Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands (ÍSí) og Ungmennafélag Íslands (UMFÍ) á lagginnar svæðisstöðvar um allt land en þar vinna svæðisfulltrúar markvisst að því að efla íþróttastarf, auka þátttöku og tryggja að allir – óháð bakgrunni – hafi tækifæri til að stunda íþróttir á sínum forsendum.

Svæðisfulltrúar íþróttahéraðanna samræma aðgerðir, styðja við íþróttahéruð landsins og vinna að því að innleiða stefnu íþróttahreyfingarinnar og

ríkisins um allt land. Sérstök áhersla er lögð á að ná til barna með fjölbreyttan bakgrunn og tryggja jafnan aðgang barna og ungmenna að íþróttastarfi.

Innan svæðis Vesturlands eru: Héraðssamband Snæfellsness- og Hnappadalssýslu (HSH), Íþróttabandalag Akraness (ÍA), Ungmennsamband Dalamanna- og Norður-Breiðfirðinga (UDN) og Ungmennasamband Borgarfjarðar (UMSB).



UMFÍ

UNGLINGA LANDSMÓT UMFÍ

EGILSSTÖÐUM
31. JÚLÍ - 3. ÁGÚST

ÍÞRÓTTAKEPPNI
FYRIR 11-18 ÁRA
EINSTAKLINGAR OG LIÐ

FJÖLSKYLDUHÁTÍÐ
LEIKIR OG ÞRAUTIR
FYRIR ALLA ALDURSHÓPA

TÓNLEIKAR
TÓNLIST OG FRÁBÆR
STEMNING Á KVÖLDIN

ALLT UM MÓTIÐ
UMFI.IS

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 tjaldstæði 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 Ísfirðinga.

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 brúnirinnar 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 Ísfirðinga.

VF-7 Arnarnes

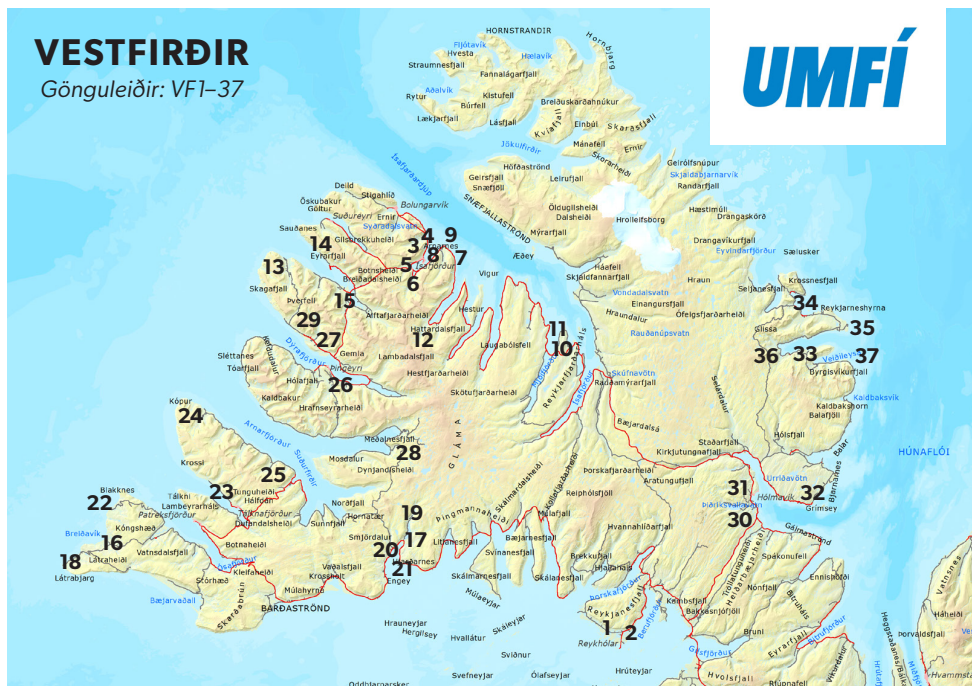
1 klst. 2 km, hækkun 50 m. Gangan hefst á Arnarnesi. Við Arnardal austan Skutulsfjarðar er grófur vegarslóði upp á nesið. Þar er viðsýnt og útsýnisskífa. Helsta kræklinga-fjara Ísfirðinga. Göngukort Ísfirðinga.

VF-8 Naustahvilt

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

VF-9 Arnarnes og inn fjöruna

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



VF-10 Gamla laugin í Reykjanesi við Ísafjarðardjúp

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

VF-11 Grettisvarða í Vatnsfirði við Djúp

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

VF-12 Valagil

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

VF-13 Fjörurölt á Ingjaldssandi

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

VF-14 Flateyri

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

VF-15 Önundarfjörður – fjaran

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

VF-16 Fjörur í Breiðuvík

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

VF-17 Þingmannaá í Vatnsfirði

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



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

Komdu og vertu með!

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

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



UMFÍ

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



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 giliinu 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 klettir 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 fellið sem er 312 m hátt. Frábært útsýni en ekki fyrir lofthædda. 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 trjágarðinn 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 Kálfnanesborgir

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 lofthædda.

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 Veidíleysuháls.

VF-34 Kista – Kolgrafavík – Silfursteinn (Grásteinn)

1 klst. 2,5 km. Þægileg ganga frá Handverkshúsinu Kört í Árnesei og 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 síma-húsi 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 lítill stífla og vatnslón. Úr þessu lóni kemur kalda vatnið sem rennur úr krönum bæjarbúa. Ganga á Akrafjall er við hæfi flestra í sæmilegu formi á sumrin og haustin. Hækkunin er að mestu leyti þægileg að Guðfinnupúfu en leiðin verður aðeins brattari og erfiðari eftir það að Geirmundartindi. Á veturna þarf að hafa jöklabrodna og ísöxi með í farteskinu.

Vesturland

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

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

Vestfirðir

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



Skemmtilegar fjallgöngur

Bíldudalsfjall (HHF)

Um ½ klst. Gengið er frá Lönguhlíð. Fyrir nokkrum árum var gerður snjóflóðavarnargarður í Búðargilinu í Bíldudalsfjalli. Göngustigur liggur upp að útsýnisskífu 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 að aka nýja skíðaveginn alveg upp undir syðri öxl fellsins. Þaðan er gengið upp öxlina. Miðfell er um 600 m hátt. Frábært útsýni er af fellinu yfir Skutulsfjörð.

Bæjarfelli við Drangsnes (HSS)

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





Ungt fólk og lýðheilsa: Félagslegir töfrar

UMFÍ og Ungmennaráð UMFÍ hafa staðið fyrir ráðstefnunni „Ungt fólk og lýðræði“ árlega frá árinu 2009. Hún er ætluð ungu fólki á aldrinum 15–30 ára. Á ráðstefnunum er lögð áhersla á að efla lýðræðislega þátttöku ungs fólks í leik og starfi. Þar fá þátttakendur ýmis verkfæri og þjálfun til þess að hafa aukin áhrif á sitt eigið líf sem og nærumhverfi. Öðru fremur er markmiðið að þátttakendur finni þarna leiðir og öðlist hæfni til að

styrkja sjálfsmynd sína og færni til að taka upp-
lýstar ákvarðanir um eigið líf og lífsstíl. Ráðstefnan
hefur fest sig í sessi á meðal mikilvægustu við-
burða fyrir ungt fólk á Íslandi.

Aðalstyrktaraðili ráðstefnunnar er Erasmus+.
Næsta ráðstefna fer fram 19.–21. september 2025
á Reykjum í Hrótafirði. Yfirskrift ráðstefnunnar er:
Ungt fólk og lýðheilsa. Nánari upplýsingar um
Ungt fólk og lýðræði er á www.umfi.is.

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 fjöl-
skylduhátíð þar sem börn og unglingar á aldrin-
um 11–18 ára reyna með sér í fjölmörgum íþrótt-
greinum. Samhliða er boðið upp á fjölbreytta
afþreyingu, leiki og skemmtun fyrir alla fjölskyld-
una. Unglingalandsmót UMFÍ verður haldið á
Egilsstöðum um verslunarmannahelgina 2025.

Sambandsaðilar UMFI á Vestfjörðum:

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

Héraðs- samband Vestfirðinga



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

Aðildarfélag HSV:

Golfklúbbur Ísafjarðar
Golfklúbburinn Gláma, Þingeyri
Hestamannafélagið Hending,
Ísafirði
Íþróttafélagið Grettir, Flateyri
Hestam.félagið Stormur, Þingeyri



Íþróttafélagið Höfrungur, Þingeyri
Íþróttafélagið Ívar, Ísafirði
Íþróttafélagið Stefnir, Suðureyri
Íþróttafélagið Vestri, Ísafirði
Klifurfélag Vestfjarða

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

Héraðssamband Bolungarvíkur



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

Aðildarfélag HSB:

Golfklúbbur Bolungarvíkur
Ungmennafélag Bolungarvíkur



TAKK FYRIR STUÐNINGINN



Héraðssamband Strödamanna

var stofnað 19. nóvember árið á Hólma-
vík 1944. Félagssvæði
HSS nær frá Bitrufirði
norður í Árneshrepp.



Aðildarfélag HSS:

Golfklúbbur Hólma-
vík
Skíðafélag Strödamanna
Sundfélagið Grettir, Bjarnarfirði
Umf. Geislinn, Hólma-
vík
Ungmennafélagið Hvöt
Umf. Leifur heppni, Árneshreppi
Umf. Neisti, Drangnesi



Héraðssambandið Hrafn-Flóki

Forveri Hrafn-Flóka
var Ungmenna- og
íþróttasamband
Vestur-Barðastrandar-
sýslu, stofnað 1944. Sambandið lá
í dvala 1946–1950 en var endur-
vakið 1951. Það lá svo aftur í dvala
frá 1954. Sambandið var síðan
endurvakið í febrúar 1971 undir
nafninu Héraðssambandið Hrafn-
Flóki (HHF). Sambandssvæði þess
er sveitarfélagin Vesturbyggð
(Barðaströnd, Bíldudalur, Patreks-
fjörður, Breiðavík, Hænuvík, Ketil-
dalir, Látrar, Rauðisundur og Suður-
firðir) og Tálknafjarðarhreppur.



Aðildarfélag HHF:

Golfklúbbur Bíldudals
Golfklúbbur Patreksfjarðar
Fimleikafélag Vestfjarða, Patreksfirði
Íþróttafélag Bílddælinga

Íþróttafélagið Hörður, Patreksfirði
Skotíþróttafélag Vestfjarða,
Patreksfirði
Ungmennafélag Tálknafjarðar
Ungmennafélag Barðastrandar



ÖLFUS



Rafport



SVÆÐISFULLTRÚAR



Nafn: Birna Hannesdóttir

Uppáhalds gönguleið: Ganga upp í Litladal í Patreksfirði. Svo skemmtilega vill til að þessi leið er beint fyrir ofan húsið mitt á Patreksfirði þannig að það er engin afsökun að skella sér ekki í góða göngu. Gangan er frekar létt og áreynslulítill en virkilega falleg. Inni í botni dalsins tekur á móti þér foss þar sem gott er að fá sé smá vatnssopa ásamt lítilli hvílt þar sem gott er að taka smá núvitund og hlusta á náttúruhljóðin í kringum sig.

Heilræði inn í næstu göngu: Aðalatriðið er að njóta, horfa á fallegu náttúruna okkar og æfa okkur að vera alveg í núinu, í burtu frá öllu daglegu amstri lífsins og bara vera.

Svæðisfulltrúar íþróttahéraðanna á Vestfjörðum

Á síðasta ári settu Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands (ÍSí) og Ungmennafélag Íslands (UMFÍ) á laggirnar svæðisstöðvar um allt land en þar vinna svæðisfulltrúar markvisst að því að efla íþróttastarf, auka þátttöku og tryggja að allir – óháð bakgrunni – hafi tækifæri til að stunda íþróttir á sínum forsendum.

Svæðisfulltrúar íþróttahéraðanna samræma aðgerðir, styðja við íþróttahéruð landsins og vinna að því að innleiða stefnu íþróttahreyfingarinnar og ríkisins um allt land. Sérstök áhersla er lögð á að ná til barna með fjölbreyttan bakgrunn og tryggja jafnan aðgang barna og ungmenna að íþróttastarfi.

Framtíðarsýnin með fyrirkomulagi svæðisstöðvanna er að fyrirkomulagið skili sér í betri nýtingu á mannauði, auknum stuðningi við einstaka íþróttafélög og betri þjónustu við iðkendur. Horft er til þess að svæðisstöðvarnar leiði til þess að sem flestir hafi tækifæri til að stunda íþróttir á því sviði sem þau kjósa, hvort heldur til ánægju, heilsubótar eða með það í huga að ná afrekstengdum markmiðum.

Innan svæðis Vestfjarða eru: Héraðssambandið Hrafna-Flóki (HHF), Héraðssamband Bolungarvíkur (HSB), Héraðssamband Strandamanna (HSS) og Héraðssamband Vestfirðinga (HSV).





Verkefnið Allir með – fleiri með fötlun í íþróttir

Markmið verkefnisins *Allir með* er að fjölga börnum með sérstakar þarfir í skipulögðu íþróttastarfi. Ástæðan fyrir því er sú að af 3.000 börnum með fötlun á Íslandi, 17 ára og yngri, eru aðeins um 4% þeirra virk í íþróttastarfi. Þetta jafngildir rétt rúmlega 200 iðkendum á þessum aldri hjá öllum íþróttafélögum á Íslandi. Nokkrar leiðir eru farnar til að ná betur til barna með fatlanir. Af þeim eru tveir íþróttaviðburðir undir merkjum *Allir með*, *Allir með-leikarnir* og *Íslandsleikarnir*.

Allir með-leikarnir

Allir með-leikarnir sem haldnir voru í Reykjavík fyrir börn á grunnskólaaldri eru hugsaðir árlega á höfuðborgarsvæðinu. Þar gátu þátttakendur prófað fimm íþróttagreinir: frjálssar íþróttir, fótbolta, handbolta, körfubolta og fimleika.

Markmiðið með *Allir með-leikunum* er að búa til vörður fyrir þátttakendur í íþróttum og hvetja

þá til að stefna að þátttöku í stærri mótum eins og Íslandsleikunum og Unglingalandsmóti UMFÍ.

Íslandsleikarnir

Íslandsleikarnir eru ætlaðir bæði fötluðum þátttakendum og iðkendum sem ekki eru fatlaðir. Stefnit er að því að þeir verði ávallt haldnir á landsbyggðinni. Á þeim viðburði gista þátttakendur í skólum rétt eins og önnur börn í keppnisferðalagi og njóta lífsins með jafningjum. Íslandsleikarnir voru haldnir á Akureyri 2024 og á Selfossi 2025 í samstarfi við Ungmennafélag Selfoss og Selfoss körfu. Þangað mættu um 70 keppendur til leiks og tóku þátt í fimm greinum.

Verkefnið *Allir með* er samstarfsverkefni ÍSÍ, UMFÍ og Íþróttasambands fatlaðra (ÍF). Það er styrkt af þremur ráðuneytum: Félags- og vinnumálaráðuneytinu, Heilbrigðisráðuneytinu og Mennta- og barnamálaráðuneytinu.

Lesið má meira um verkefnið á allirmed.com

Norðurland vestra

NV-1 Draugagil

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

NV-2 Gauksmýrartjörn

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

NV-3 Káraborg

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

NV-4 Kolugljúfur

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

NV-5 Illugastaðir á Vatnsnesi

1–1½ klst. Selir, fuglar, saga og búrekstur. Gengið er frá þjónustuhúsi. Góður göngustígur, fær hjólastólum (rúmlega 800 m) er að sela-skoðunarhúsi, fram hjá 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. Lítt gönguleið um fæðingarstað kappans Grettis Ás-

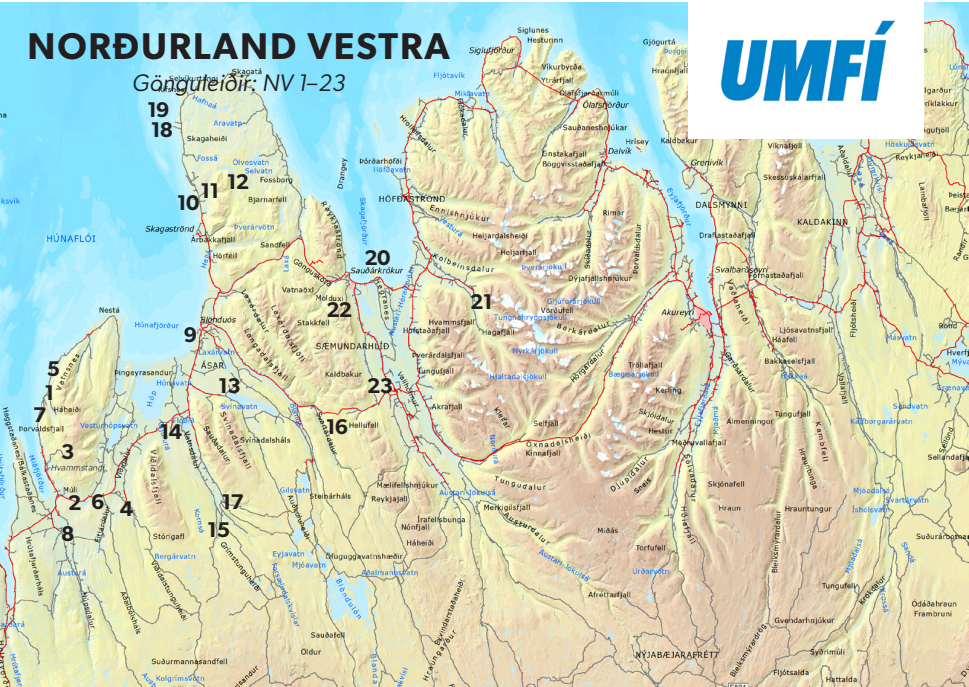


NV-4 Kolugljúfur.

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

NV-7 Kerafossar

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





NV-18 Kálfsamarsvík á Skaga.

NV-8 Ásdisarlundur

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 náttúruþaradís. Þar er mikill trjágróður og fuglalíf. Hundar eru bannaðir.

NV-10 Spákonufellshöfði á Skagaströnd

1–2 klst. 2,5 km, hækkun um 15 m. Lítt 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 göðu skyggni er fallegt 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, klettur efst, en þarf ekki að klífa. Í göðu 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 lítt 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 Blönduós. Í henni eru margir fallegir fossar, flúðir og hyljir. Mjög viðsýnt 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 Grímsstungu í Vatnsdal eftir vegslóða um Úlfshrygg. Gengið frá Þvergili (65°18.62–20°11.30) meðfram gljúfri Álftaskálarár að Sílavatnslæk. Gott göngukort fæst víða.

NV-16 Tunguhnjúkur

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

NV-17 Tungumúli

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

NV-18 Kálfsamarsvík á Skaga

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

NV-19 Kaldrani á Skaga – Selavíkurtangi

1 klst. 2x2 km. Gengið er frá útsýnispalli við Kaldrana eftir slóð norður að Selavíkurtanga. 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

½–1 klst. 1,5 km. Genginn er hringur eftir merktum skógarstígum frá skógræktarstöðinni ofan við þéttbýlið í Varmahlíð. Á göðum degi er frábært útsýni yfir Húseyjarkvísl og út á fjörð, útsýnisskífa. Göngukort inn á www.northiceland.is.

Sambandsaðilar UMFÍ á Norðurlandi vestra:

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

Ungmenna- samband 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.



Aðildarfélag USVH:

Hestamannafélagið Þytur,
Hvammstanga
Ungmennafélagið Dagsbrún,
Hrútafirði

Ungmennafélagið Grettir,
Miðfirði
Ungmennafélagið Harpa
Borðeyri

Ungmennafélagið Kormákur,
Hvammstanga
Ungmennafélagið Víðir
Sólbakka

Ungmennasam- band 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.



Aðildarfélag USAH:

Golfklúbbur Skagastrandar
Golfklúbburinn Ós, Vatnahverfi
Hestamannafélagið Neisti,
Blönduósi
Hestamannafélagið Snarfari
Skagaströnd

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

Ungmennafélagið Geislar,
Uppsölum
Ungmennafélagið Hvöt,
Blönduósi
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).



Aðildarfélag UMSS:

Bílaklúbbur Skagafjarðar
Golfklúbbur Skagafjarðar
Hestamannafélagið Skagfirðingur
Íþróttafélagið Gróska
(Íþróttafélag fatlaðra)

Pílukastfélag Skagafjarðar
Siglingaklúbburinn Drangey
(siglingar og hjólræiðar)
Ungmenna- og íþróttafélagið
Smári, Varmahlíð

Ungmennafélagið Hjalti, Hjaltadal
Ungmennafélagið Neisti, Hofsósi
Ungmennafélagið Tindastóll,
Sauðárkróki
Vélhjólaklúbbur Skagafjarðar

Skemmtilegar fjallgöngur

Þrælsfell (USVH)

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

Tindastóll (UMSS)

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



SVÆÐISFULLTRÚAR



Nafn: Halldór Lárusson

Uppáhalds gönguleið: Hér get ég nefnt tvær gönguleiðir. Kálfskamarsvík á Skaga, sem léttari göngu en virkilega fallegt svæði og stuðlabergið geggjað. Svo er það Molduxi, erfiðari ganga en vel þess virði fyrir útsýnið þegar upp er komið.

Heilræði inn í næstu göngu: Muna eftir litla kaffibúsanum.



Nafn: Sigríður Inga Viggósdóttir

Uppáhalds gönguleið: Í Skagafirði er mikið af skemmtilegum og fallegum gönguleiðum. Ég mæli með ferð á Tindastól, Mælifellshnjúk, Litla-Skóg og Skógarhlíð, svo eitthvað sé nefnt. Mín uppáhalds gönguleið er þó ferð í Drangey. Það er fátt sem toppar það að sigla þangað á fallegum sumardegum og ganga þar um. Útsýni er yfir allan Skagafjörð, náttúrufegurðin, sagan og fuglalífið þar er engu líkt.

Heilræði inn í næstu göngu: Sigga amma mín gaf mér það heilræði að maður ætti aldrei að fara í gönguferð án þess að vera með súkkulaði með sér. Ég fer að sjálfsögðu eftir því góða heilræði frá henni.

TAKK FYRIR STUÐNINGINN



**Axel bakpokaklemman kemur
sér vel í hvers kyns útivist.**

Fæst í vefverslun okkar
www.sportvik.com

Sportvík

Sportvík ehf | 540 Blönduósi | S: 848-2760



Svæðisfulltrúar íþróttahéraðanna á Norðurlandi vestra

Á síðasta ári settu Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands (ÍSí) og Ungmennafélag Íslands (UMFÍ) á laggirnar svæðisstöðvar um allt land en þar vinna svæðisfulltrúar markvisst að því að efla íþróttastarf, auka þátttöku og tryggja að allir – óháð bakgrunni – hafi tækifæri til að stunda íþróttir á sínum forsendum.

Svæðisfulltrúar íþróttahéraðanna samræma aðgerðir, styðja við íþróttahéruð landsins og vinna að því að innleiða stefnu íþróttahreyfingarinnar og ríkisins um allt land. Sérstök áhersla er lögð á að ná til barna með fjölbreyttan bakgrunn og tryggja jafnan aðgang barna og ungmenna að íþróttastarfi.

Framtíðarsýnin með fyrirkomulagi svæðisstöðvanna er að fyrirkomulagið skili sér í betri nýtingu á mannauði, auknum stuðningi við einstaka íþróttafélög og betri þjónustu við iðkendur. Horft er til þess að svæðisstöðvarnar leiði til þess að sem flestir hafi tækifæri til að stunda íþróttir á því sviði sem þau kjósa, hvort heldur til ánægju, heilsubótar eða með það í huga að ná afrekstengdum markmiðum.

Innan svæðis Norðurlands vestra eru: Ungmennasamband Skagafjarðar (UMSS), Ungmennasamband Austur-Húnavetninga (USAH) og Ungmennasamband Vestur-Húnavetninga (USVH).



UMFÍ



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 kletts-nefi í um 35 m hæð, kennt við kappann Gretti Ásmundarson. Brött uppganga er að byrginu. Mikið hefur runnið úr skriðunni þar sem gengið er upp og það er aðeins fært vönu göngufólki. Gott útivistarkort fæst víða.

NA-2 Forvöð

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

NA-3 Rauðinúpur

1½–2 klst. 4,5 km. Frá bænum Núpskötlu (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 Núpskötlu. Gott útivistarkort fæst víða.

NA-4 Hraunhafnartangi

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



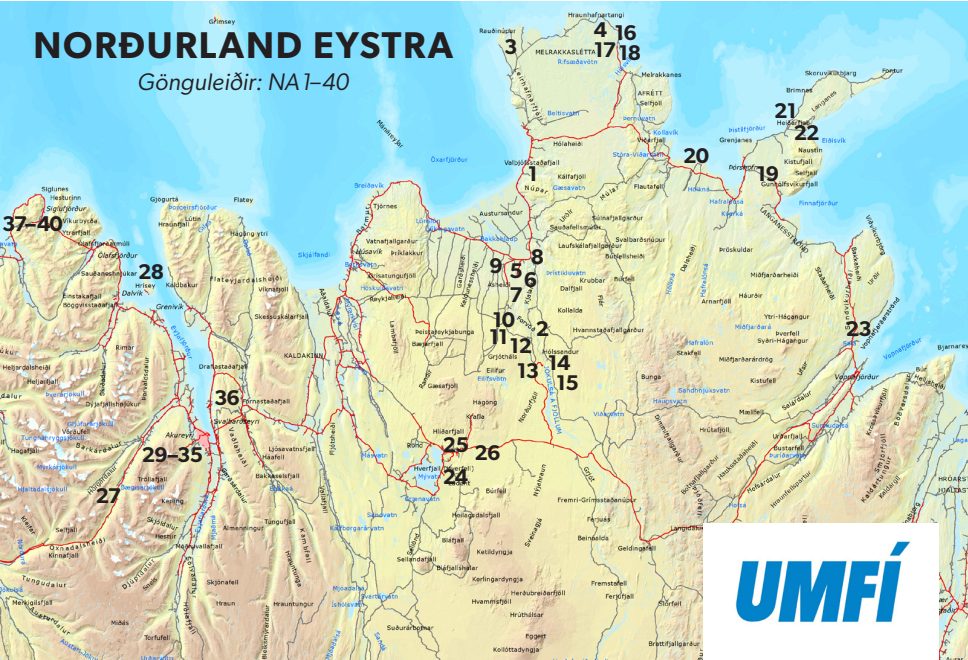
NA-5-7 Ásbyrgi.

NA-5 Ásbyrgi 1

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

NA-6 Ásbyrgi 2

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



NA-7 Ásbyrgi 3

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

NA-8 Áshöfðahringur

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

NA-9 Eyjan í Ásbyrgi

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

NA-10 Hljóðaklettur

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

NA-11 Rauðhólar

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

NA-12 Karl og Kerling

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



NA-12 Karl og kerling.

NA-13 Hólmaturungur

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

NA-14 Dettifoss

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



NA-14 Dettifoss.

Gakktu um náttúruna af virðingu

Okkur er umhugað um umhverfið okkar og því er mikilvægt að haga ferðum sínum á eins umhverfisvænan hátt og mögulegt er. Hér að neðan eru nokkur góð ráð sem gott er að hafa á bak við eyrað áður en lagt er af stað í styttri og lengri gönguferðir.

- Veldu vistvænan ferðamáta að upphafsstað göngu, samnýttu bíla eða farðu með almenningsgöngum.
- Gakktu á merktum stígum þegar þeir eru til staðar. Með því móti tekurðu þátt í því að vernda gróðurfar og koma í veg fyrir jarðvegs-eyðingu.
- Ef til stendur að gista á ferðalaginu er mjög mikilvægt að skilja eftir engin ummerki. Syndu sérstaka aðgát ef notast á við einnota grill eða eld.
- Plokkaðu rusl! Taktu með þér allt rusl eftir þig og ef þú rekst á rusl annarra, leggðu þá þitt að mörkum og láttu það ekki óhreyft á jörðinni.
- Forðastu að trufla dýr og fugla, haltu þig frá hestastígum og syndu varfærni á varptíma fugla.
- Síðast en ekki síst: Mundu að njóta náttúrunnar! Vertu til staðar og taktu inn fegurðina sem umlykur þig.

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 íþróttahúsinu á Þórshöfn. Gott útivistarkort fæst víða.

NA-21 Heiðarhöfn

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

leið er um fjörur á nesinu. Útivistarkort fæst víða.

NA-22 Hrollaugsstaðir

1 klst. Genginn er vegarslóði frá Hrollaugsstöðum á Langanesi. Stikuð hringleið er milli fjalla og með strönd á Hrollaugsstöðum sunnan á Langanesi, um 23 km frá Þórshöfn. 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 aðalinngangi svæðisins og tekur um 15–20 mínútur að fara hann. Stóri hringur nær lengra inn í Borgirnar og tekur u.þ.b. 30–40 mínútur að ganga þá leið. Kirkjuhringur getur tekið rúmlega klukkustund, eftir því hvaða leið er valin. Göngukort fæst hjá Gestastofu í Reykjahliðarporpi.

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 Hliðarfalli, eftir bökkum Eldár og niður að Gestastofu í Reykjahliðarporpi. 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 láglendið 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 göngu-krökkum með styttri fætur. Göngukort er hægt að nálgast í upplýsingamiðstöðinni í Hofi en líka með því að skanna QR- kóðann hér og fá afar nákvæmar lýsingar á göngu-leiðum (Gönguleiðir í Öxnadal).

NA-28 Hrísey

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

Græna leiðin: 1+ klst. 4,1 km.

Gangan hefst við ferjuhöfnina. Gengið er eftir Sjávargötu við höfnina upp í miðbæinn við kirkjuna en þaðan eftir Norðurvegi til norðurs. Af Norðurvegi er gengið gegnum hvannasvæði upp að og fram hjá fiskitrönum 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 hefur bíða preyttra göngugarpa sem þar geta safnað ríkulegrar orku. Frá lindinni er gengið gegnum skjólsælan skógarreit og fram hjá lítilli 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 ávölum 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 sæmilegri 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 blágrýtsstalli. Tindar fjallsins eru tveir. Syðri-Súla er 1213 m y.s., en norðar er Ytri-Súla, um 1200 m y.s. Austan við Súlur er Glerárdalur. Hann opnast út í Eyjafjörð við Akureyri. Vinsælt er að ganga á Súlur og á færi flestra, sem eru í ágætis formi, að ganga þar upp. Leiðin er stikuð og greiðfær, örlítið brött efst en þó hvergi klifur í klettum eða slíkt. Gott útsýni er ofan af Ytri-Súlu yfir Eyjafjörð, Glerárdalinn, austur yfir Vaðlaheiði og víðar. Í góðu færi er upplagt að fara yfir á Syðri-Súlu og bættist þá við útsýni til suðurs.

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

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



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 klettótttri 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 klettótttri austurströnd Hríseyjar. Þar má sjá fjölbreyttar klettamyndanir. Farið er fram hjá minjum um forna búsetu, bænum Hvatastöðum og mógrofum, komið er við í orkulind og gengið í gegnum skógarreit og inn í vesturhluta þorpsins.



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

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

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

beygt upp og gengið eftir Þórunnarstræti að Lystigarðinum. Gengið er í gegnum garðinn og niður Eyrarlandsveg að Akureyrarkirkju, niður tröppurnar og eftir Hafnarstræti aftur að Ráðhústorgi.

NA-30 Akureyri – Glerárvirkjun

½–1 klst. 5,1 km. Gangan hefst efst í Brekkugötu, við stytta landnáms-hjónanna Helga magra og Þórunnar hynnu. Eftir smáspöl er komið að verslunarmiðstöðinni Glerártorgi og Gleránni. Þá er gengið eftir malbikuðum stíg upp með Glerá. Hægt að ganga niður að Glerárvirkjun en einnig beint áfram yfir brúna sem þar er. Þegar komið er yfir brúna er gengið undir Borgarbraut og fram hjá Háskólanum á Akureyri og áfram upp í Gerðahverfi. Gengið er gegnum hverfið niður á Mýrarveg en síðan niður á og yfir Hamarskotstún. Þar er níu holu frísbíggjufvöllur. Áfram liggur leiðin fram hjá Sundlaug Akureyrar, andapollinum og niður kirkjutröppurnar hjá Akureyrarkirkju og aftur inn á Ráðhústorg eftir göngugötunni Hafnarstræti.



UMFÍ

LANDSMÓT

UMFÍ 50+

ÓLAFSFIRÐI & SIGLUFIRÐI
27.-29. JÚNÍ

UMFÍ Fjallabyggð ALT U MÓTIÐ UMFÍ.IS



NA-34 Akureyri – söguganga.

NA-31 Akureyri – Hrafnagilsstigur

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

NA-32 Akureyri – Kjarnaskógur

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

NA-33 Akureyri – Söguskiltaganga

Viða um eldri hluta Akureyrar, allt frá Oddeyrarbryggju 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 hefur verið bætt við fleiri skiltum í anda söguvarðanna fyrir tilstilli áhugamannahópa og félagasamtaka svo sem við Eiðsvöll, Eyrarlandsveg og Menntastíginn. Gönguleiðin Oddreyrarbryggja – 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 fróðleiksfa.

NA-35 Naustaborgir

Naustaborgir eru á milli Kjarnaskógar og Golfvallar Akureyrar. Gengið er frá bílastæði við Ljómatún á Akureyri en þaðan liggur göngustigur að Naustaborgum. Hægt er að ganga nokkrar mismunandi leiðir á svæðinu. Klettaborgir eru viðs 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 Víkurskarði. 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 (snjóflóðagarð syðst í bænum á Siglufirði) og eftir akvegi norður í skál. Frábært útsýni yfir Siglufjörð.



NA-39 Selvíkurviti.

NA-38 Siglufjarðarskarð frá skíðaskála

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

NA-39 Selvíkurviti

1½–2 klst. Ekið í gegnum Siglufjörð í átt að Héðinsfjarðargöngunum og vinstri beygja tekin við flugvöll. Keyrt að bílastæðum við fjöruna en þar endar vegurinn. Gengið norður ströndina að gömlum rústum Evangerverksmiðjanna. Gott útsýni yfir fjörðinn. Gengið áfram að Selvíkurvita sem er fyrir miðjum firðinum að austanverðu. Sérlega kvöldfallegt í góðu veðri.

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 friðsæll skógarreitir með á og fallegum fossi. Kjörinn staður til að taka upp nestið.

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.

Skemmtilegar fjallgöngur

Gunnólfsvíkurfjall (HSP)

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

Snartarstaðanúpur (HSP)

Snartarstaðanúpur er á Melrakkasléttnu. 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 hlið Geitafells. Ef farið er alla leið upp á Geitafellshnjúk er það þriggja km ganga upp á tindinn þar sem er útsýnisskífa.

Gefla í Leirhafnarfjallgarði (HSP)

Farinn er vegurinn út á Melrakkasléttnu 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 þökulausan 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.



Skemmtilegar fjallgöngur

Kollufjall við Kópasker (HSP)

Lagt er upp frá skólahúsinu á Kópaskeri. Farið er af þjóðvegi 85 inn á afleggjara skammt norðan Snart-arstaðalækjar, 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 Tjörness og Kinnarfjalla. Í góðu skyggni er hægt að sjá allt vestur á Hornstrandir. Í norðaustri og austri eru Leirhafnarfjöll og Hólaheiði.

Vindbelgjarfjall (HSP)

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

Eyjan í Ásbyrgi (HSP)

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

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

Húsavíkurfjall (HSP)

Húsavíkurfjall er fyrir ofan Húsavíkurbæ. Best er að byrja á því að sækja göngukort í upplýsingamiðstöðina í Hvalasafninu á Húsavík. Hefjið gönguna frá bílastæði við Íþróttahöllina en þaðan er gengið upp götuna Skálabrekku í áttina að Hvammi (dvalarheimili aldraðra) og hefst hin eiginlega gönguleið þar. Leiðin er merkt með staur sem bendir á göngu-leið að Húsavíkurfjalli. Fyrst er gengið í gegnum skógræktarsvæði sem heitir Garðarslundur 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



Sambandsaðilar UMFI á Norðurlandi eystra:

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

Ungmenna- og íþróttasamband Fjallabyggðar

(UÍF) varð til 2009

með sameiningu

Íþróttabandalags Siglufjarðar (ÍBS)

og Ungmenna- og íþróttasam-

bands Ólafsfjarðar (UÍÓ). Íþróttá-

bandlag Siglufjarðar var stofnað

9. desember 1945. Íþróttabanda-

lag Ólafsfjarðar var stofnað 23.

júní 1951. Árið 1977 var því breytt

í Ungmenna- og íþróttabandalag

Ólafsfjarðar.



Aðildarfélög UÍF:

Blakfélag Fjallabyggðar

Golfklúbbur Ólafsfjarðar

Golfklúbbur Siglufjarðar

Hestamannafélagið Glæsir,

Siglufirði

Hestamannafélagið Gnýfari,

Ólafsfirði

Knattspyrnufélag Fjallabyggðar

Kraftlyftingafélag Ólafsfjarðar

Snerpa, íþróttafélag fatlaðra

Skiðafélag Ólafsfjarðar

Skiðafélag Siglufjarðar

Skottfélag Ólafsfjarðar

Vélsleðafélag Ólafsfjarðar

Tennis- og badmintonfélag

Siglufjarðar

Ungmennafélagið Glói, Siglufirði

Ungmenna- samband Eyja- fjarðar (UMSE)

var stofnað 8. apríl

1922. Í kjölfar stofnunar

UMFI 1907 var stofnað Fjórðungs-

samband Norðurlands sem var

fyrsti vísir að UMSE. Hét það Ung-

mennafélag Norðlendingafjórð-

ungs og starfaði til 1922. Það ár

var því sambandi slitið og Héraðs-

samband ungmennafélaga Eyja-

fjarðar (HUMFE) stofnað. Frá 1926

hét það Ungmennasamband

Eyjafjarðar (UMSE).



Aðildarfélög UMSE:

Blakfélagið Rimar, Dalvíkurbyggð

Golfklúbburinn Hamar,

Dalvíkurbyggð

Hestamannafélagið Funi,

Eyjafjarðarsveit

Hestamannafélagið Hringur, Dalvík

Hestamannafélagið Þráinn,

Grýtubakkahreppi

Skiðafélag Dalvíkur

Sundfélagið Rán, Dalvíkurbyggð

Umf. Reynir, Dalvíkurbyggð

Umf. Samherjar, Eyjafjarðarsveit

Umf. Smárinn, Hörgársveit

Umf. Þorsteinn Svörfuður,

Dalvíkurbyggð

Umf. Æskan, Svalbarðsstrandar-

hreppi

Íþróttabandalag Akureyrar (IBA)



var stofnað 20. desember 1944. Stjórn ÍSÍ skipaði íþróttaráð fyrir Akureyri 1927 og hafði það m.a. forgöngu um stofnun Íþróttabandalagsins sautján árum síðar. 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 íþróttagreinar í boði.



Aðildarfélög ÍBA:

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

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

Skautafélag Akureyrar
Skíðafélag Akureyrar
Skotfélag Akureyrar
Sundfélagið Óðinn
Svifflugfélag Akureyrar
Ungmennafélag Akureyrar
Ungmennafélagið Narfi, Hrísey

Héraðssamband Þingeyinga (HSP)



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



Aðildarfélög HSPw:

Akstursíþróttafélag Mývatnssveitar
Golfklúbbur Húsavíkur
Golfklúbbur Mývatnssveitar
Golfklúbburinn Gljúfri, Ásbyrgi
Golfklúbburinn Lundur, Akureyri

Hestam.félagið Feykir, Kópaskeri
Hestamannafélagið Grani, Húsavík
Hestamannafélagið Snæfaxi, Langanesbyggð
Hestamannafélagið Þjálfí, Mývatni
Íþróttafélagið Magni, Grenivík
Íþróttafélagið Völsungur, Húsavík
Mývetningar – íþrótt- og ungmennafélag

Skákkfélagið Huginn, Húsavík – Norðurþing
Skotfélag Húsavíkur
Umf. Langnesinga, Þórshöfn
Umf. Austri, Raufarhöfn
Umf. Bjarmi, Fnjóskadal
Umf. Efling, Reykjadal
Umf. Einingin, Bárðardal

SVÆÐISFULLTRÚAR



Nafn: Kristján Sturluson

Uppáhalds gönguleið: Það er ekki alltaf þörf á að leita langt yfir skammt en Naustaborgir eru í næsta nágrenni við mig og ég fæ aldrei nóg af því að ganga þar eða taka létt hlaup. Það er magnað að geta komist í fallegt og ósnortið náttúruumhverfi á örskotsstundu og það gerir upplifunina enn betri að leiðin tengist Kjarnaskógi. Þetta svæði er sannkölluð perla.

Heilræði inn í næstu göngu: Kýldu á það! Það borgar sig alltaf að skella sér, sama hvernig veðrið er eða hvort maður nennir ekki í fyrstu. Góð ganga gerir alltaf gott, bæði fyrir líkama og sál.



Nafn: Þóra Pétursdóttir

Uppáhalds gönguleið: Krossanesborgir, en þangað er stutt að fara að heiman og þar má finna ró, fallegt umhverfi og dásemdarútsýni út Eyjafjörðinn.

Heilræði inn í næstu göngu: Mikilvægt er að kynna sér leiðina áður en farið er af stað með sérstöku tilliti til skófatnaðar. Ég hef flaskað á grófum sólum þegar þeir hafa verið nauðsynlegir. Svo myndi ég segja að bakpoki eða mittistaska með vatni, hælssærisplástrum og slatta af súkkulaði væri ómissandi í góðar göngur.

TAKK FYRIR STUÐNINGINN



Nemendur styrkjast í Skólabúðum UMFÍ

UMFÍ starfrækir Skólabúðir á Reykjum í Hrótafirði í Húnaþingi vestra. Þangað leggja tæplega 4.000 nemendur í 7. bekk úr fjölmörgum grunnskólum landsins leið sína á hverju skólaári. Nemendurnir dvelja frá mánudegi til fimmtudags og taka þátt í fjölbreyttri dagskrá sem miðar að því að efla sjálfsmynd, styrkleika og leiðtogaþæfni. Skólabúðirnar eru einstakur vettvangur þar sem nemendur frá ólíkum skólum hittast, kynnast og læra í gegnum leik, samveru og skapandi verkefni.

Markmið Skólabúða UMFÍ er að skapa öruggt og uppbyggilegt umhverfi þar sem allir fá að njóta sín. Dagskráin er fjölbreytt og inniheldur allt frá útivist og hreyfingu til skapandi vinnu og hópefla. Með því að búa saman í heimavist og taka þátt í sameiginlegum viðburðum læra nemendur að vinna saman, bera virðingu fyrir öðrum og byggja upp ný tengsl.

Skólabúðalag

Á meðal leiðbeinenda í Skólabúðum UMFÍ er tónlistarmaðurinn Ingimar Oddsson. Hann hefur samið skemmtilegt lag sem spilað er í búðunum og hristir



nemendurna saman. Lagið er spilað í morgunstundum, á kvöldvökum og diskótekum. Í lok vikunnar kunna allir textann utanbókar. Það hefur reynst frábært tæki til að brjóta ísinn og skapa jákvæða stemningu sem fylgir nemendum heim. „Lagið kynnir krakkana hvert fyrir öðru. Þau brosa, dansa og tengjast,“ segir Ingimar.

Skólabúðalagið heitir **Það er gott** og er hægt að nálgast það á tónlistarveitunni Spotify.



Svæðisfulltrúar íþróttahéraðanna á Norðurlandi eystra

Á síðasta ári settu Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands (ÍSí) og Ungmennafélag Íslands (UMFÍ) á laggirnar svæðisstöðvar um allt land en þar vinna svæðisfulltrúar markvisst að því að efla íþróttastarf, auka þátttöku og tryggja að allir – óháð bakgrunni – hafi tækifæri til að stunda íþróttir á sínum forsendum.

Svæðisfulltrúar íþróttahéraðanna samræma aðgerðir, styðja við íþróttahéruð landsins og vinna

að því að innleiða stefnu íþróttahreyfingarinnar og ríkisins um allt land. Sérstök áhersla er lögð á að ná til barna með fjölbreyttan bakgrunn og tryggja jafnan aðgang barna og ungmenna að íþróttastarfi.

Innan svæðis Norðurlands eystra eru: Íþrótta-bandalag Akureyrar (ÍBA), Héraðssamband Þingeyinga (HSP), Ungmenn- og íþróttasamband Fjallabyggðar (ÚÍF) og Ungmennasamband Eyjafjarðar (UMSE).



Austurland

AL-1 Vopnafjörður – þéttbýli

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

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. Óheimilt 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

– Þverargil

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

AL-4 Drangsnes, austan Vopnafjarðar

1 klst. 2,2 km. Gengin er hringleið frá Gljúfurarfossi (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 við.

AL-5 Sundlaugarvegur

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

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

AL-6 Álíkonusteinn – „með álfum og trólum“

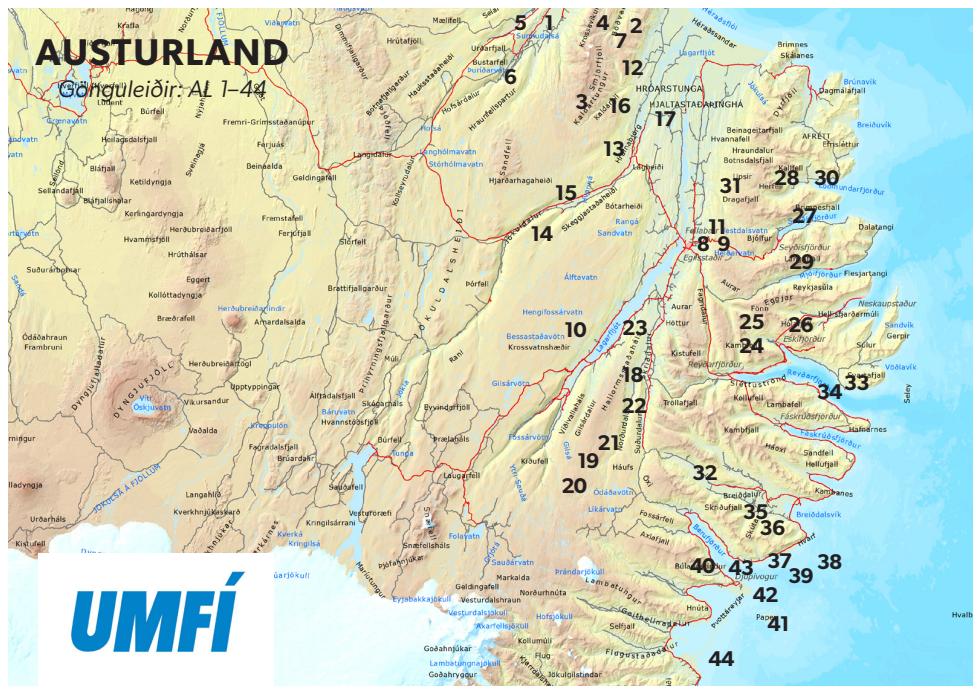
1 klst. Gengið af vegi (65°36.23-15°07.38) skammt innan Bustarfells í Hofsárdal. Sögubæklingur fæst í upplýsingamiðstöðinni í Kaupvangi og minjasafninu á Bustarfelli. Útivistarkort fæst við.

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 við.

AL-8 Egilsstaðir

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



Austurland

Stóruð – Borgarfirði eystri er eitt stórfenglegasta náttúrufyrirbrigði 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. Snjóbungt 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 myndarbylí í árdaga Íslandsbyggðar og sjást þar enn merki um hlaðna grjótgarða. Valtýshellir er lítill skúti innan við lítinn urðar-rana skammt innan við og norður af Hjálpleysuvatni. Friðsæld ríkir í Hjálpleysudal og er gott að dvelja þar um stund.

Strútsfoss í Strútsá

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



Austurland

staðinu á Egilsstöðum. Útsýniskífa uppi á Hömrunum. Gott kort fæst víða.

AL-9 Selskógur við Egilsstaði

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

AL-10 Hengifoss

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

AL-11 Fardagafoss

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

AL-12 Selfoss

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

AL-13 Jökulsárbrýr

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

AL-14 Staðarárfoss

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



AL-10 Hengifoss.

AL-15 Rjúkandafossar

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

AL-16 Gerðisklettur

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

AL-17 Húsey – útland

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

AL-18 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 Þjóðvegur 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 stig út í Trjásafnið en endað hjá sölskála.

AL-22 Trjásafnið í Hallormsstaðarskógi

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

AL-23 Hrafnafell

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

AL-24 Seyðisfjörður – gamli bærin

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

AL-25 Seyðisfjörður – Fjarðarsel

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



100% Fjarnám



STJÓRNENDANÁM.IS



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

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

**Nýttu Símenntun til
að styrkja stöðu þína**



Allar nánari upplýsingar um nám og námskeið má finna á www.smha.is

Austurland

AL-26 Dvergasteinn

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

AL-27 Á slóðum Kjarvals

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

AL-28 Kúahjalli

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

AL-29 Urðarhólar

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

AL-30 Smalakofi Kjarvals

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

AL-31 Geldingafjall

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

AL-32 Búðarargil

1 klst. Gengið af aðalgötunni á Reyðarfirði upp með Búðará, nokkuð upp fyrir Stríðsárasafn. Að hluta um skóglendi. Tilkommikið ár-gljúfur 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 Snjóflóðavarnar-garður

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

AL-35 Rafstöðin í Skjólígili

Stíkuð leið af bílastæði á Kirkjubólshraut (vegi) við Skjólígilsá, 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 hliðinni að Svartagili og yfir Króklæk á klöppum við lítinn foss ofan við gilið. Stuttur spölur ofan lækjar. Merkt er vestan með gílinu og niður með því að þjóðvegi. Aðgát skal höfð við gilið. Göngukort fæst víða.

AL-37 Nýgræðingur

½ klst. Gengið um skógræktarreit Stöðfirðinga og að Svartafossi.

AL-38 Torfnæs – Kapalhaus

1–1½ klst. 2,8 km. Hringur frá íþróttavelli Stöðfirðinga út ströndina á Kapalhaus (höfða). Sömu leið til baka eða með þjóðvegi. Í Bónðahöfn vex burnirót óvenju þétt. Fuglavarpið 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 Landabrunir og til baka. Gott útsýni yfir ströndina frá Löndum að Gvendarnesi.

AL-40 Jörvíkurskarð

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

AL-41 Streitishvarf

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

AL-42 Breiðdalsvík

½ klst. Lítt 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. Lítt ganga frá merki við þjóðveg í Suðurdal í Breiðdal, út Dísastaðahjalla og á Bungu (345 m). Gott útsýni. Sama leið til baka.

AL-44 Búlandsnes

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

Skemmtilegar fjallgöngur

Laugarfelli í Fljótsdal (ÚÍA)

Gönguleið er upp á Laugarfellið og er hún um sex til sjö km stikaður 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 fallett þaðan. Gangan hefst austan megin við brúna yfir Laugarána. Er gengið að Slæðufossi og þaðan er gengið upp á Laugarfellið. Gengið er niður af því sunnan megin og liggur leiðin að yfirlitsmynd sem Landsvirkjun lét gera en þetta er panoramamynd með nöfnum staða sem sjást frá henni. Þaðan er gengið að Vindrefnum sem er skúlptúr, svipaður og Vindhreindýrið sem er hjá afleggjaranum að Laugarfelli. Þaðan er gengið aftur að Slæðufossi en farið er fyrir neðan Laugarfell.

Lolli í Norðfirði (ÚÍA)

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

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

GÖNGUM
UM
ÍSLAND



UMFÍ

LANDSMÓT

UMFÍ 50+

ÓLAFSFIRÐI & SIGLUFIRÐI

27-29. JÚNÍ

Austurland

AL-45 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.

AL-46 Ströndin hjá Höfn

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

AL-47 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.

AL-48 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



AL-52 Haukafell.

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

AL-49 Migandafoss

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

AL-50 Meðalfell

½ klst. Hækkun 100 m. Gangan

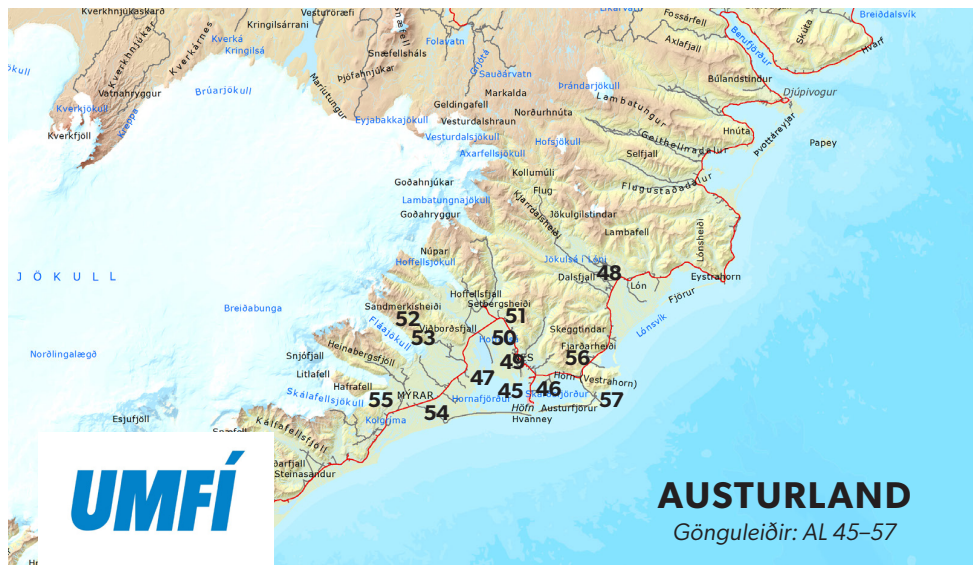
hefst vestan Meðalfells sem er stakt, snoturt fell í mynni Laxárdals, skammt frá þéttbýlinu í Nesjum, en þaðan er ekið að fjallinu. Gengið er á fellið norðanvert. Fagurt útsýni er þaðan yfir Hornafjörð. Bærinn Meðalfell er landnámsjörð.

AL-51 Steinboginn í Grjótárgljúfri

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

AL-52 Haukafell

1½–2 klst. Hækkun 150 m. Þarna er útivistarsvæði Skógræktarfélag Austur-Skaftafellssýslu, milli Fláajökuls og Viðborðsfjalls. Afleggjari frá þjóðvegi 1 (7 km) er skammt sunnan Viðborðssels. Gengið er af tjaldsvæðinu upp hlíðina vestanverða, austur yfir heiðina að Háldalsá og niður með henni. Fallegir fossar. Fallegt útsýni er yfir Fláajökul, Kolgrafardal og Mýrar.



AL-53 Fláajökull

1½–2 klst. Ekið er inn malarveg skammt austan Hólms. Gengið er meðfram lóninu að Fláfjalli og inn að austursporði Fláajökuls. Göngukort fæst hjá Vatnajökulsþjóðgarði. Stikuð leið.

AL-54 Eskey

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

AL-55 Nípur

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

AL-56 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.

AL-57 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.

AL-58 Landkynningarferðir með Þórbergi

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

AL-59 Kviármýrarkambur

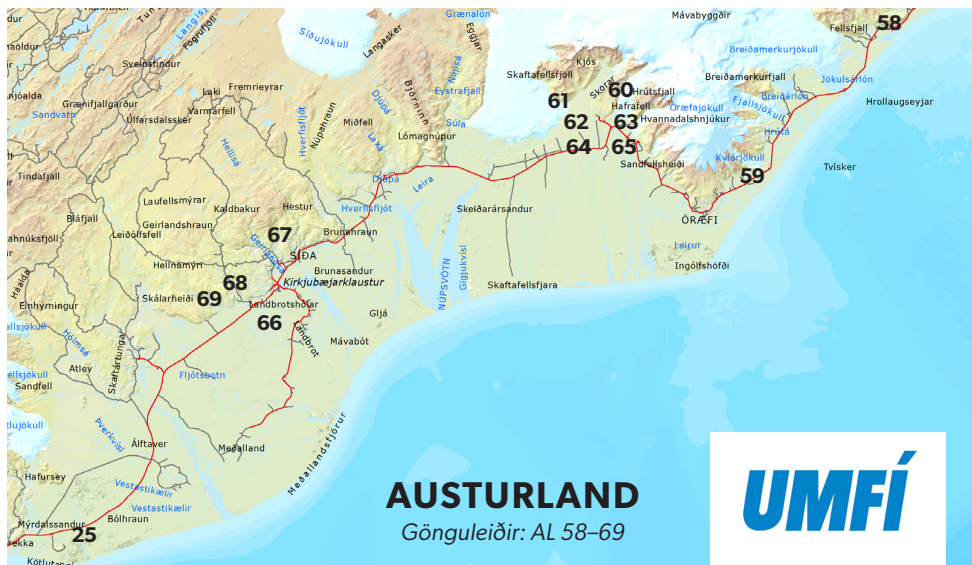
½ klst. Gengið er af áningarstað við Kvíá. Skemmtileg, óstikuð gönguleið eftir greinilegum stíg af áningarstaðnum upp með Kvíá, um 5 km vestan við bæinn Kvísker. Sérkennilegir nýir og gamlir jökulruðningar. Vel sést til Kviárfjökuls.

AL-60 Skaftafellsjökull

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

AL-61 Lambhagi

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



Austurland



AL-62 Svartifoss.

AL-62 Svartifoss

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

umgjörð um fossinn. Göngukort fæst í Skaftafellsstofu.

AL-63 Hundafoss

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

AL-64 Sel

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



AL-67 Ástarbrautin – Systrafoss.

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

AL-65 Sjórnarsker

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

AL-66 Hæðargarðsleið í Landbroti

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

AL-67 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 Vatnajökulsþjóðgarðs á Kirkjubæjarklaustri.

AL-68 Systrastapi

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

Sundlaug Hafnar
Swimming pool Höfn

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

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

Sími / telephone 470 8477
www.sundlaugar.is
www.hornafjardur.is

Opnunar tímar/Opening hours:
06:45 – 21:00, Mon - Fri.
Helgar/Weekend 10:00 – 19:00.



AL-69 Fjaðrárgljúfur.

AL-69 Fjaðrárgljúfur

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



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.



UMFÍ

UNGLINGA LANDSMÓT UMFÍ

EGILSSTÖÐUM
31. JÚLÍ - 3. ÁGÚST

ÍPRÓTTAKEPPNI
FYRIR 11-18 ÁRA
EINSTAKLINGAR OG LÍÐ

FJÖLSKYLDUHÁTÍÐ
LEIKIR OG ÞRAUTIR
FYRIR ALLA ALDURSHÓPA

TÓNLEIKAR
TÓNLIST OG FRÁBÆR
STEMNING Á KVÖLDIN

ALLT UM MÓTIÐ

UMFI.IS




Sambandsaðili UMFÍ á Austurlandi:

Ungmenna- og íþróttasamband Austurlands (UÍA) og Ungmennasambandið Úlfjótur (USÚ).

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).

Aðildarfélög UÍA:

Íþróttafélagið Huginn, Seyðisfirði
Íþróttafélagið Höttur, Egilsstöðum
Íþróttafélagið Þróttur, Norðfirði
Knattspyrnufélagið Spymir, Fljótsháðar
Samvirkjafélag Eiðapinghár, Fljótsháðar
Skiðafélagið í Stafdal (á milli Fljótsháðar og Seyðisfjarðar)
Ungmennafélag Borgarfjarðar, Borgarfirði eystra



Ungmennafélagið Austri, Eskifirði
Ungmennafélagið Einherji, Vopnafirði
Ungmennafélagið Hrafnkell Freysgoði, Breiðdal
Ungmennafélagið Leiknir, Fáskrúðsfirði

Ungmennafélagið Neisti, Djúpvogi
Ungmennafélagið Súlan, Stöðvarfirði
Ungmennafélagið Valur, Reyðarfirði
Ungmennafélagið Pristur, Fljótsháðar, Völlum og Skriðdal

Ungmennasambandið Úlfjótur (USÚ)



(USÚ) var stofnað 28. maí 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 Skeiðarársandi í vestri að Lónsheiði í austri.

Aðildarfélög USÚ:

Akstursíþróttafélag Austur-Skaftafellssýslu
Golfklúbbur Hornafjarðar
Hestamannafélagið Hornfirðingur
Klurfélag Öreða



Skottfélag Austur-Skaftafellssýslu
Ungmennafélag Öreða
Ungmennafélagið Hvöt, Lóni
Ungmennafélagið Máni, Nesjum

Ungmennafélagið Sindri, Höfn
Ungmennafélagið Valur, Mýrum
Ungmennafélagið Vísir, Suðursveit

SVÆÐISFULLTRÚAR



Nafn: Jóhanna Íris Ingólfssdóttir

Uppáhalds gönguleið: Ganga yfir Skaftafellsheiði með viðkomu hjá Svartafossi yfir í Bæjarstaðarskóg. Gengið er frá tjaldstæðinu í Skaftafelli, yfir Sjónarsker og niður Kambgil að göngubrúnni yfir Morsá og þvert yfir Aurana að Bæjarstaðarskógi.

Heillræði inn í næstu göngu: Gangan er um 13 km löng svo ekki gleyma nestinu! Einnig er gott ráð að hafa lítið handklæði í bakpokanum því í Bæjarstaðarskógi er rennandi heitt vatn sem gott er að stinga tánum í áður en haldið er til baka.

Svæðisfulltrúar íþróttahéraðanna á Austurlandi

Á síðasta ári settu Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands (ÍSí) og Ungmennafélag Íslands (UMFÍ) á laggirnar svæðisstöðvar um allt land en þar vinna svæðisfulltrúar markvisst að því að efla íþróttastarf, auka þátttöku og tryggja að allir – óháð bakgrunni – hafi tækifæri til að stunda íþróttir á sínum forsendum.

Svæðisfulltrúar íþróttahéraðanna samræma aðgerðir, styðja við íþróttahéruð landsins og vinna



Nafn: Erla Gunnlaugsdóttir

Uppáhalds gönguleið: Ég á nokkrar uppáhalds gönguleiðir enda margar fallegar á Austurlandinu. Stóruð og Stuðlagil standa upp úr. Þegar ég var í 10. bekk fórum við árgangurinn saman að ganga Stóruð og það var æðislegt veður og ég á margar góðar minningar þaðan saman.

Heillræði inn í næstu göngu: Muna að njóta ekki þjóta!

að því að innleiða stefnu íþróttahreyfingarinnar og ríkisins um allt land. Sérstök áhersla er lögð á að ná til barna með fjölbreyttan bakgrunn og tryggja jafnan aðgang barna og ungmenna að íþróttastarfi.

Innan svæðis á Austurlandi eru: Ungmenn- og íþróttasamband Austurlands (UÍA) og Ungmennasambandið Úlfjótur (USÚ).



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 hverinn sem er þar fyrir aftan og upp á holtið. Þaðan er fallett útsýni yfir Tungufljót. 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. Vefsíða, sem sýnir gönguleiðir og veitir aðrar upplýsingar, má finna undir „Þjónusta“ á www.thingvellir.is.

SL-5 Þrastaskógur

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

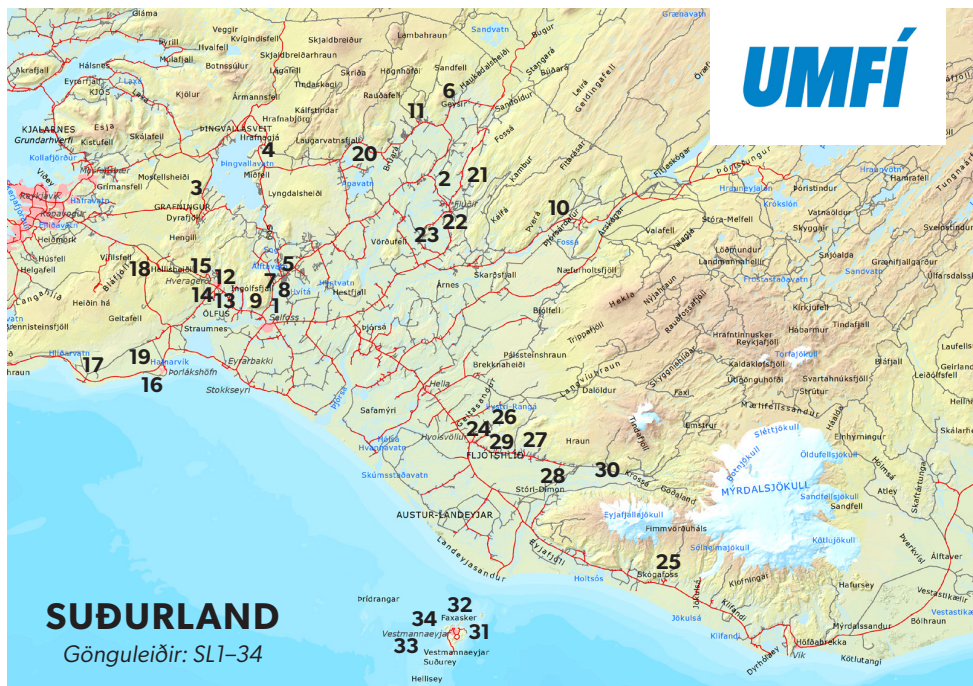


SL-6 Þrastaskógur.

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 (1) 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 Þrastalundi. Upplýs-

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

SL-9 Ingólfsfjall frá Alviðru

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 Þrastalundi. 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.

SUNDLAUGIN LAUGASKARÐI SUMAROPNUN

15. maí – 14. september

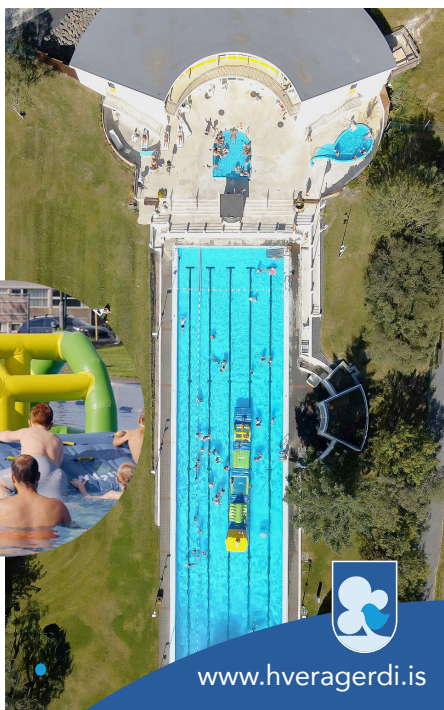
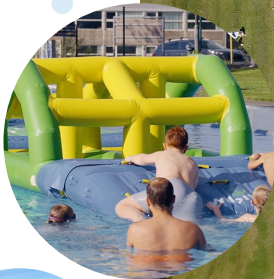
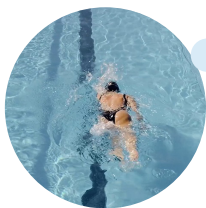
Mánudaga til föstudaga

kl. 06.45 – 21.30

Helgar

kl. 09.00 – 19.00

VERIÐ VELKOMIN!



www.hveragerdi.is

SL-13 Hveragerði

– Hveraleiðin

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

SL-16 Þorlákshöfn

½ klst. Gengið um hverfisverndar-svæðið 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- endafjall

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 Þjóðveginum 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 Þjóðveginum 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 Þjóðveginum. Þar voru haldnir dansleikir í gamla daga. Byggð var brú yfir Illagil 1931–1933 en hún var aflögð árið 2002 og ræsi sett í staðinn.

Bændur í Mýrdal hafa rekið fé sitt á afréttinum í margar aldir og eru djúpar kindagötur víða á afréttinum sem nýstast að hluta til sem göngustigar. Í Miðfellselli í Þakgili hafa smalar rist fangamörk sín og ártöl 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 þrír aflraunasteinar sem nefndir eru Amlóði, Hálfsterkur og Fullsterkur. Núverandi gangnamannakofi er gamalt skólahús flutt frá Deildará í Mýrdal.

Á leiðinni í Þakgil má jafnframt sjá rústir víkingaþorps. Þær eru fátt meira en grindur húsa. Þetta er leikmynd ævintýramyndarinnar Bjólfskviðu sem tekin var upp árið 2004 og léku aðalhlutverkin þeir Stellan Skarsgård og Gerard Butler. Myndin fjallaði um tröll og forynjur í kringum árið 800 í Danmörku en ekki 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 suður-enda 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 göngu-leiðir 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 ásin. Kort á www.sveitir.is.

SL-23 Langholtsfjall

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

SL-24 Hvolsfjall

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

SL-25 Skógafoss – Skógaá

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

SL-26 Krappi

½–1 klst. Krappi nefnist hrauntunga er gengur fram á milli Fiskár og Eystri-Rangár. Þar er fallegt, mjög vel gróðið og góðar gönguleiðir. Ekið er frá Hvolsvelli 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 Eystri-Rangá. Fallegt er að ganga upp með ánni upp að Bæjarfossi og Skútufossi.



SL-26 Krappi – Tungufoss í Eystri-Rangá.



SL-28 Stóra-Dímon.

SL-27 Tungu- og Tuma-staðaskógur

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

SL-28 Stóra-Dímon

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

SL-29 Flókastaðagil

1–2 klst. Létt og skemmtileg ganga upp með giliinu. Lagt er upp frá safnaðarheimilinu við Breiðabólstaðarkirkju og fylgt girðingu í vesturátt að giliinu. 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 fellið. Gangan er ekki mjög erfið, mest er gengið á smágrýttum melum en ofarlega er aðeins grýttara. Útsýnið er dásamlegt í allar áttir, bæði inn til landsins og yfir Þingvelli og Þingvallavatn. Þingvallasigdældin sést mjög vel ofan af Ármannsfelli.

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 nánum 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 töftum 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 gígлага en aðrir keilulaga. Hæstur hólanna er Digriklettur í landi Hátúna, 20 m hár. Gervígígar myndast þegar hraun rennur yfir ár, stöðuvötn eða vatnsrík setlög. Þegar heitt hraunið rennur yfir vatnsósa undirlag verða miklar gufusprengingar í hraunrásinni. Við það þeytist gjóska upp í loftið og miklir hólar hlaðast upp sem nefnast 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.



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, frá 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 Dalfjall

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

SL-33 Stórhöfði

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

SL-34 Ofanleitishamar

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

SL-35 Vík – Menningarhringurinn

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

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

SL-36 Vík – Reynisfjall

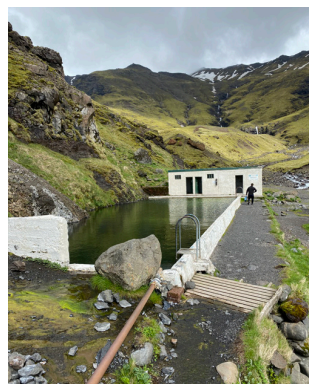
1–3 klst. Leiðin hefst við Víkurbraut 5 í Vík. Gamall malarvegur liggur upp fjallið. Uppi á brún er mikið útsýni og fuglalíf og láta sumir sér nægja að ljúka göngunni þar. Áhugasamir geta gengið veginn áfram upp á Hraunhól og fram á suðurenda fjallsins, en þaðan er fallett útsýni ofan á Reynisdranga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

SL-37 Vík – Hatta

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

SL-38 Vík – Grafargili

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. Bílur 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.

Skemmtilegar fjallgöngur

Hellisfjall á Landmannafrétti (HSK)

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

Reykjafjall í Ölfusi (HSK)

Reykjafjall er vel gróíð fjall og skógi vaxið fyrir ofan Hveragerði. Lagt er af stað frá Sundlauginni í Laugaskarði og haldið eftir göngustíg með fram fjallinu. Á leiðinni er gengið fram hjá gömlu fjósi og við fjallsræturnar má sjá gamlar tóftir á hægri hönd. Síðan er gengið fram hjá Stórkonugili og áfram austur með fjallinu. Gengið er upp á fjallið rétt áður en komið er að Ölfusborgum og er fallett 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 Hengillssvæðið, sem er eitt af stærstu jarðhitasvæðum landsins, og til austurs við Ingólfssfjall.

Valahnúkur í Langadal (HSK)

Gönguleiðin hefst við skála Ferðafélags Íslands í Langadal í 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 Merkurran, 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 gróíð fjall við Þingvallavatn. Best

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

Fagrafell (HSK)

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

Dalafell í Ölfusi (HSK)

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

Búrfell (HSK)

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

GÖNGUM
UM
ÍSLAND

Sambandsaðilar UMFÍ á Suðurlandi:

Ungmennasamband Vestur-Skaftafellssýslu (USVS), Héraðssambandið Skarphéðinn (HSK) og Íþróttabandalag Vestmannaeyja (ÍBV).

Ungmennasamband Vestur-Skaftafellssýslu

(USVS). Um 1910 voru tvö félög úr vestur-sýslunni í Skarphéðni.

Árið 1948 stofnuðu ungmennafélög austan Mýrdalssands Ungmennasamband Mýrdælinga. Ungmennasamband Vestur-Skaftafellssýslu varð svo til 21. júní árið 1970.



Aðildarfélög USVS:

Golfklúbburinn Vík
Hestamannafélagið Sindri,
Mýrdalshreppi
Hestamannafélagið Kópur,
Skaftárhreppi

Ungmennafélagið ÁS,
Skaftárhreppi

Ungmennafélagið Katla,
Mýrdalshreppi

Íþróttabandalag Vestmannaeyja

(ÍBV). Knattspyrnufélag Vestmannaeyja var stofnað 1912, Íþróttafélagið Þór 1913 og Knattspyrnufélagið Týr 1921. KV varð síðan sameiningarfélag Þórs og Týs í knattspyrnumótum utan héraðs. Árið 1931 var KV endurskipulagt og gert að sameiginlegu keppnisfélagi í öllum greinum. Stjórn ÍSÍ stofnaði íþróttaráð í Vestmannaeyjum 1928. Það hætti störfum er Íþróttabandalag Vestmannaeyja (ÍBV) var stofnað 6. maí 1945.



Aðildarfélög ÍBV:

Badmintonfélag Vestmannaeyja
Blakfélag ÍBV
Fimleikafélagið Rán
Framherjar
Golfklúbbur Vestmannaeyja
Handboltafélag Heimaeyjar
ÍBV íþróttafélag
Íþróttafélagið Ægir

Karatefélag Vestmannaeyja
Körfuknattleiksfélag ÍBV
Pílufélag Vestmannaeyja

Skotfélag Vestmannaeyja
Smástund
Sundfélag ÍBV

TAKK FYRIR STUÐNINGINN



Héraðssambandið Skarphéðinn

(HSK). Þann 14. maí 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:

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

Hestamannafélagið Jökull
Íþróttafélag Uppsveita
Íþróttafélagið Dímón
Íþróttafélagið Garpur
Íþróttafélagið Gnýr
Íþróttafélagið Hamar
Íþróttafélagið Milan
Íþróttafélagið Mimir
Íþróttafélagið Suðri
Júðofélag Suðurlands
Karatefélag Suðurlands
Knattspyrnufélag Árborgar
Knattspyrnufélag Rangæinga
Knattspyrnufélagið Ægir
Körfuknattleiksfélag Selfoss
Lyftingafélagið Hengill
Skotíþróttafélag Suðurlands
Skotíþróttafélagið Skyttur
Torfærklúbbur Suðurlands

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

TAKK FYRIR STUÐNINGINN



MALBIKSTÖÐIN



SVÆÐISFULLTRÚAR



Nafn: Rakel Magnúsdóttir

Uppáhalds gönguleið: Mig langar að deila frábærri hefð sem er í Grunnskólanum í Hveragerði – mínum gamla vinnustað, en þar fara allir árgangar í svokallaðar árgangagöngur að hausti. Þetta er frábær leið til að kynna nemendur fyrir stórkostlegum gönguleiðum sem eru í og við bæjarmörkin og um leið hvatning til að halda áfram að ganga um svæðið og kynnast fleiri stöðum. Eftirminnilegustu göngurnar mínar eru um Marardalinn og niður að Hellsheiðarvirkjun (lagt af stað í Grafningnum) og svo er dásamleg leið um Kattartjarnir (lagt af stað í Grafningnum) sem endar í Reykjadalnum þar sem vinsælast er auðvitað að baða sig eftir góða göngu.

Heiliræði inn í næstu göngu: Aldrei vanmeta fjallið!



Nafn: Bryndís Lára Hrafnkelsdóttir

Uppáhalds gönguleið: Topp þrjár gönguleiðir mínar eru Fimmvörðuháls, Tindastóll og auðvitað Heimaklettur enda stórkostlegt útsýni þaðan yfir Landeyjarnar.

Heiliræði inn í næstu göngu: Alltaf að hafa Mentos í bakpokanum. Mentos bjargar mannlífum á fjöllum ásamt sviðasultu.



Svæðisfulltrúar íþróttahéraðanna á Suðurlandi

Á síðasta ári settu Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands (ÍSí) og Ungmennafélag Íslands (UMFÍ) á lagginnar svæðisstöðvar um allt land en þar vinna svæðisfulltrúar markvisst að því að efla íþróttastarf, auka þátttöku og tryggja að allir – óháð bakgrunni – hafi tækifæri til að stunda íþróttir á sínum forsendum.

Svæðisfulltrúar íþróttahéraðanna samræma aðgerðir, styðja við íþróttahéruð landsins og vinna að því að innleiða stefnu íþróttahreyfingarinnar og ríkisins um allt land. Sérstök áhersla er lögð á að ná til

barna með fjölbreyttan bakgrunn og tryggja jafnan aðgang barna og ungmenna að íþróttastarfi.

Framtíðarsýnin með fyrirkomulagi svæðisstöðvanna er að fyrirkomulagið skili sér í betri nýtingu á mannauði, auknum stuðningi við einstaka íþróttafélög og betri þjónustu við iðkendur.

Innan svæðis Suðurlands eru: Héraðssambandið Skarphéðinn (HSK), Íþróttabandalag Vestmannaeyja (ÍBV) og Ungmennasamband Vestur-Skaftafellssýslu (USVS).



UMFÍ





HOTEL SOUTH COAST
Selfoss Iceland



HOTEL SOUTH COAST

VIÐ HLÖKKUM TIL AÐ
TAKA Á MÓTI YKKUR
Í ALLT SUMAR

 +354 464-1113
 INFO@HOTELSOUTHCOAST.IS
 WWW.HOTELSOUTHCOAST.IS



Ráð í útivist með börnum

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

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

Úti að leika:

Skapandi efniviður

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

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

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

- 1 Byrjið smátt – sérstaklega ef þið eruð ekki vön að fara mikið út saman. Setjið ykkur markmið um hve oft í vikunni þið ætlið að fara út og í byrjun eru 15–20 mínútur á dag frábært.
- 2 Þegar ferðast er með börnum eða farið í lengri útivist með þeim þarf að staldra oftast við. 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. Rífið upp minningar frá stundunum sem þið verjið saman úti í náttúrunni – og ræðið enn fremur um jákvæðan ávinning af útiverunni. Þannig aukið þið líkurnar á því að þið og börnin viljið verja meiri tíma saman úti í nánasta umhverfi.
Sem dæmi má nefna:
 - *Manstu hvað við sváfum vel eftir að við fórum í kvöldgönguna?*
 - *Mikið var nú gott að skilja símann eftir heima.*
 - *Eigum við að fara aftur út og gefa smáfuglunum mat um helgina?*
 - *Veistu að hjartað okkar vill fá að dansa alla daga?*
 - *Ofsalega var gaman að sjá og heyra fuglana á tjörninni kvaka.*
- 4 Kannið nýjar slóðir. Farið á svæði sem þið hafið ekki kannað áður. Spyrið börnin hvort þau viti um „leynistaði“ í nágrenninu. Skiptist á um að velja staði, gönguleiðir, brekkur, fell, hóla, vötn, strandir eða annað sem ykkur dettur í hug til að kanna.
- 5 Finnið staði þar sem þið getið leyft börnunum að leika sér frjáls og ögra sjálfsprottinni þörf sinni fyrir leik sem hefur síðan jákvæð áhrif á alla þroskaþætti þeirra. Takið þátt í þessu sjálf, það er svo miklu skemmtilegra.
- 6 Leyfið börnunum að reyna á sig og taka áhættu. Að klífa, 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.



TAKK FYRIR STUÐNINGINN

ALM verðbréf hf.	Herramenn	Máni verktakar	Sveitamennt SGS og LN
Alþrif	Héraðsprent	Meitill GT tækni ehf.	Sæplast ehf.
Apótek Vesturlands	Hildibrand Hótel	Miðstöðin ehf.	T.ark arkitektar ehf.
Auðhumla svf.	Hóþferðabílar Svans Krisófers ehf.	Mosfellsbakari	Tannlæknafélag Íslands
Bifreiðastöð ÞPP	Hótel Borgarnes	Múraþjónusta Helga Þorsteins	Tannsinn ehf.
Bílakallinn ehf.	Hótel Capitano	Nesbú egg	Tera verkfræðistofa
Bílar og Tjón	Hótel Selfoss	Nonni litli	Tjörneshreppur
Bíliðjan ehf.	Hraunfossar - Barna-	Norðanfiskur ehf.	Trésmiðjan Borg
Blómasetrið	foss ehf	Norðurorka	Trévangur
Bolungarvíkurkaupstaður	Húnaþing vestra		TSA ehf. (Trésmiðjan Stígandi)
Bón Fús ehf.	Hvalfjarðarsveit	Orka ehf	Túnþökupjónustan
Brugg húsið Kaldi	Hvalur hf.	Ósal	
Bæjarfasteignir ehf.	Hvammur eignamiðlun	Óskirnar þrjár	UMÍS ehf
	Höfðakaffi ehf.		
	Hörgarsveit		
Colas Ísland ehf.			
DMM lausnir	Ingimundur gamli ehf.	Pingpong.is	Útfarastofa Íslands
DS Lausnir	ltub ehf.	Pixel ehf.	
EG verktak ehf.	Ísblikk	Rafey ehf.	Vélsmiðja Ingvars Guðna ehf.
Egersund Ísland	Ísfélag Vestmanneyja hf.	Rafeyri ehf.	Vélsmiðja Suðurlands
Eldhestar ehf.	Íslands Apótek	Rafverk	VGH Mosfellsbæ ehf.
Eldstöðir ehf.	Íþróttamiðstöðin	Rafverkstæði IB ehf.	Við og Við sf.
Enor ehf.	Íjallabyggð	Reykholahreppur	Viðhald og nýsmiði ehf.
Eyja- og Miklaholts- hreppur	Jarðamenn ehf.	RH gröfur ehf.	Vilko
Eyjafjarðarsveit	Jáverk ehf.	Ríkismennt SGS	Vinnuföt
	Jóhann helgi og co	Rima apotek	Víkurhraun
	Jónði og Gagga slf.	Rjómabúið Erpsstaðir	Vörðufell ehf.
Faxi ehf.		Rót ehf.	
Fiskmarkaður Þórshafnar	Kaupfélag Fáskrúðs- firðinga	Ræktunarsamband Flóa og Skeiða	ÞGT ehf.
Fjarðalagnir ehf.	Kemi ehf.		Þingeyjarsveit
Fögrusteinar ehf.	KHG þjónustan ehf.	Sendibílar Reykjavíkur	Þjónustustofan
	Klettur	SG hús	
GG lagnir ehf.	Krappi ehf.	Sími og tölvulagnir ehf.	
Gasfélagið	Króm og hvítt ehf.	Sjómennt	
Gísli Ingvarsson ehf.	KÞ verktakar ehf.	Sjúkranudd Óskars	
Gjögur ehf.		Skaftárhreppur	
Gluggaiðjan Ölfusi ehf.		Skotfélag Reykjavíkur	
Godði ehf.		Snow Dogs ehf.	
Grímsnes ehf.	Lagsmaður	Sportþjónustan ehf.	
Gróðrarstöðin Mörk	Lamb-inn Eyjafjarðarsveit	Steiney	
Gröfutæki ehf.	Landsamband lögreglu- manna	Steinull ehf.	
Grýttubakkahreppur	Landsmennt	Stjórnedafélag	
	Landstólpi ehf.	Austurlands	
Hagtak ehf.	Lín Design	Stracta Hótel	
Hamraborg ehf.	Loðnuvinnslan	Strendingur ehf.	
Harpa útfarastofa		Súðavíkurhreppur	
Henson hf.		Sveitafélagið Múlaþing	



Fyrstu skrefin



Það flóknasta við allar gönguferðir með fjölskyldunni er undirbúningurinn – sérstaklega ákvörðunin um að fara af stað

Við mælum með þessu í ferðina:

- Góður bakpoki með nesti og vatnsbrúsum.
- Að allir séu klæddir í nokkur lög sem er auðvelt að fara í og úr.
- Mikilvægt er að gefa sér nægan tíma í gönguferðina. Flestir vilja fara sér hægt og geta notið náttúrunnar þegar á staðinn er komið.
- Byrjum á einföldum og stuttum gönguleiðum. Mikilvægt er að setja gleðina í fyrsta sætið í allri útivist.
- Mikilvægt er að glaða batteri fyrir myndavél og síma áður en lagt er af stað. Við viljum geta fangað gleðistundirnar og njóta þess að rifja upp öll ævintýrin með börnunum.
- Ef gangan er lengri en þrír kílómetrar er gott að hafa burðarpoka með í för fyrir börn sem eru yngri

en 3 ára. En auðvitað þekkið þið barnið ykkar best og getið metið hvað þau ráða við.

- Við þurfum ekki að ná toppnum. Gleðin á að vera í fyrsta sæti.

Ganga með fjölskyldunni og vinum er öðru fremur samverustund. Við nýtum ferðina til að treysta fjölskylduböndin og auka nándina. Við tölum um allt og ekkert, ræðum daginn og veginn, um markmið okkar og liðnar gleðistundir. Uppáhalds drykkjarvatnið okkar er alltaf vatnið sem rennur í lækjum og á gönguleiðinni og besta vatnið er það sem við dýfum andlitum okkar á bólakaf ofan í til að væta kverkarnar.

Lesandi góður

Við hvetjum þig til að fara í gönguferð. Heyrðu í vínahópnum, vinnufélögum, fjölskyldunni eða öðrum kunningjum, hittist í kaffi og deilið gönguleiðunum sem hér er að finna. Eigið þið ykkar uppáhaldsleið? Látið verða af því þetta sumarið að fara af stað út í náttúruna, klædd eftir veðri og vindum, í gönguferð um þetta dýrmæta land sem við eigum.

FRÓÐLEIKSMOLAR UM GÖNGUFERÐIR

Þyngd bakpoka í löngum gönguferðum

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

Gönguhækkun

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

Göngutími

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

Göngum af stað

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

Út að ganga

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

Ganga styrkir beinabygginguna

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

Gönguaðferðir

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

Gott er að hafa eftirfarandi í huga

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

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

Brennsla

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

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 velliðunar. 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 velliðunar 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 hjartalækninum 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 lífslengd 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 hjartatrufnunum 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 lífslengdina 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 AÐ NJÓTA ÞESS AÐ HREYFA SIG

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

Góðir skór

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

Jákvætt hugarfar

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

Þátttaka

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

Magn, tími og ákefð

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

UMFÍ

LANDSMÓT UMFÍ 50+

ÓLAFSFIRÐI
OG SIGLUFIRÐI

27-29. JÚNÍ

ÍÞRÓTTAKEPPNI

FJÖLBREYTTAR GREINAR
FYRIR 50 ÁRA OG ELÐRI

MATAR- OG
SKEMMTIKVÖLD

MATUR, SKEMMTIATRÍÐI
SÖNGUR OG DANS



ALLTUM MÓTIÐ
UMFI.IS

NÆRING Á GÖNGU

Pegar líkaminn er í vinnu þarf hann eldsneyti. Í góðri göngu brennum við orku og töpum vökva. Því er mikilvægt að hafa gott nesti og vatn með í bakpokanum til þess að næra sig og drekka nóg.

Góður matur í göngu þarf ekki að vera flókinn. Gott er að hafa skipulagt nestisstopp á ákveðnum tímum, þá gefst einnig tími til þess að njóta umhverfisins, útsýnisins og samveru.

Hér er uppskrift af einföldum kanilsnúðum sem auðvelt er að breyta yfir í pizzasnúða eða annað einfaldlega með því að breyta fyllingunni.

Göngusnúðar

Hráefni:

- 500 gr hveiti
- 75 gr sykur
- 1 tsk salt
- 1 pakki þurrger (25 gr)
- 250 ml volg mjólk (hægt að nota jurtamjólk)
- 75 gr smjör/smjörliki (bráðið)
- 1 egg (ekki nauðsynlegt)

Aðferð:

- Blandið öllum þurrefnum saman í skál: hveiti, sykri, salti og þurrgeri
- Velgjíð mjólkina og hrærið saman við smjórið og eggjið
- Blandið saman þurrefnunum við mjólkurblönduna og hnoðið þar til deigið verður mjúkt og meðfærilegt, tekur á góðum degi um 6 mínútur
- Látið deigið hefast í skál með röku viskastykki ofan á í um það bil klukkutíma eða þar til það hefur tvöfaldest að stærð
- Fletjið deigið út og smyrjið fyllingu yfir (sjá dæmi af fyllingu hér að neðan)
- Hér er gott að hita ofninn að 200°
- Rúllið deiginu upp og skerið í snúða
- Raðið snúðunum á plötu og látið aftur hefast í um 20–30 mínútur



- Bakið við 200° í um það bil 10–12 mínútur

Klassísk kanilsnúða fylling:

- 100 gr mjúkt smjör/smjörliki
- 6 msk sykur
- 2–3 tsk kanill

Pestó fylling:

- 6–8 msk grænt eða rautt pestó
- 100 gr rifinn ostur
- Smátt saxaðir sólþurrkaðir tómatar

Pizzasnúða fylling:

- 8–10 msk pizzasósa
- 150 gr rifinn ostur
- Pepperóní, skinkubitar, paprika eða sveppir eftir smekk



UNGMENNAFÉLAG ÍSLANDS
UNG MENNA- OG ÍÞRÓTTASAMBAND AUSTURLANDS
SVEITARFÉLAGIÐ MÚLAPING



ÍÞRÓTTA- OG FJÖLSKYLDUHÁTÍÐ
UM VERSLUNARMANNAHELGINA



UNGLINGA LANDSMÓT UMFÍ

EGILSSTÖÐUM
31. JÚLÍ - 3. ÁGÚST



ÍÞRÓTTAKEPPNI

**FYRIR 11-18 ÁRA
EINSTAKLINGAR OG LIÐ**

FJÖLSKYLDUHÁTÍÐ

**LEIKIR OG ÞRAUTIR
FYRIR ALLA ALDURSHÓPA**

TÓNLEIKAR

**TÓNLIST OG FRÁBÆR
STEMNING Á KVÖLDIN**



ALLT UM MÓTIÐ
UMFI.IS

EMIL & LINA

BORN IN ICELAND



emiloglina.is