ÚTIVIST

2023

FRÍTT eintak

utivist.is

FJALLA KOFINN
ÚTIVIST Í NÝJU LJÓSI
Mikið úrval af höfuðljósum frá
PETZL
Black Diamond
SILVA
Hallarmúli 2 | s: 510 9505 | fjallakofinn.is

GARMIN
HEIMA
ER NÆR ÞÉR EN ÞÚ HELDUR
INREACH TÆKIN FRÁ GARMIN
Vertu í öruggu sambandi, hvar sem þú ert, hvert sem þú ferð. Ekki er hægt að treysta á símasamband ef eitthvað kemur uppá. Með inReach gervihnattasambandi nærðu sambandi heim með textaskilaboðum, getur sent neyðarkall á viðbragðsaðila og verið með ferilrakningu ef þú vilt leyfa þínum nánustu að fylgjast með ferðum þínum.
GARMINBÚÐIN
ÖGURHVARFI 2, 203 KÓPAVOGUR | SÍMI: 577 6000 | GARMIN.IS

Fylgt úr hlaði

Í dag hleypum við af stokkunum nýrri ferðaáætlun fyrir Ferðafélagið Útivist, en meginmarkmið félagsins er að auðvelda almenningi að upplifa og njóta sín í íslenskri náttúru í góðra vina hópi. Eins og sjá má af þessari metnaðarfullu áætlun leggjum við mikla áherslu á að ná til sem flestra, bæði þeirra sem nýjir eru í útivistariðkun sem og reynslubolt-anna, þannig að tekið sé tillit til ólíkra þarfa félagsmanna.

Með breiðu úrvali af tækifærum til að njóta samverunnar úti í náttúrunni, hvort sem það er á göngu, í hjólaferðum, í ferðum á breyttum og óbreyttum jeppum eða á skíðum viljum við skapa jákvæð tækifæri til uppbyggilegrar samveru fólks með ólíkan bakgrunn.

Eftir nokkuð erfið ár vegna kórónaveirufaraldursins hefur félagið náð aftur fyrri styrk. Félagsmenn og almenningur hefur tekið einkar vel framboði okkar á útivistartækifærum í ár.

Þannig hefur mikil aukning verið í reglubundnu hópastarfi og ferðum sem og í skálagistingum. Eftir miklar breytingar á aðstöðu okkar í Básum með rafvæðingu og stóraukinni þjónustu hafa umsvif og áhugi aukist til muna, bæði meðal almennings og ferðaþjónustuaðila. Ljóst er að félagið hefur töluverða möguleika á að auka þessa þjónustu enn frekar á komandi árum, jafnt að sumri sem vetri.

Útivist hefur í samstarfi við Flugbjörgunarsveitina í Reykjavík unnið að uppbyggingu skála í Tindfjöllum, Tindfjallaseli og er skálinn nú kominn með formlegt starfsleyfi. Þessi staðsetning býður upp á mikla og fjölbreytta möguleika bæði að vetri og sumri.

Í þessari áætlun gefur einnig að líta nýjungar í hópastarfsemi og hefur mikið af nýju og ungu fólki komið til starfa hjá okkur með frábærar hugmyndir og orku til að endurnýja framboð félagsins og ná til sem flestra. Um leið og ég býð allt þetta fólk velkomið til starfa er ég fullviss um að það verður gaman að vinna með því við að hrinda þessum hugmyndum í framkvæmd.

Það er von mín að þessi áætlun fyrir árið 2023 leggi grunn að því að við getum átt góðar stundir með nýjum og gömlum félögum úti í okkar fallegu náttúru.

ÚTIVIST, ferðafélag
Katrínartúni 4 . 105 Reykjavík
Netfang: utivist@utivist.is
Vefsíða: utivist.is

Sími
562 1000

Forsíðumynd: Strútsskáli. Mynd: Gunnar Hólm Hjálmarsson.

Myndir: Einar Knútsson EK, Fanney Gunnarsdóttir FG, Friða Pálsdóttir FP, Grétar W Guðbergsson GWG, Guðrún Frímannsdóttir GF, Guðrún Hreinsdóttir GH, Gunnar Bragi Ólafsson GBÓ, Hallgrímur Kristinsson HK, Ingvi Stígsson IS, Ragnheiður Grétarsdóttir RG, Sigríður Guðmunda Ólafsdóttir SGÓ, Skúli H. Skúlason SHS, Steinar Frímannsson SF, Steingrímur Jónsson SJ,

Útgefandi: Ritform ehf. í samvinnu við Útivist.
Ábyrgðarmaður: Skúli H. Skúlason.
Auglýsingar og umbrot: Ritform ehf.
Prentun: Ísafoldarprentsmiðja – Desember 2022

Í vefverslun okkar á ggsport.is má finna mikið úrval af öllu sem þarf í ævintýrin þín!

@ggsport.is @gg_sport

Smiðjuvegur 8, græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartími: Virkir dagar 10:30-18, laugardagar 11-15

GH

GH

Hátíðahöld í Básum

Oft er sagt að hjarta Útivistar slái í Básum og á það sannarlega við síðustu vikur ársins. Þá er farið í ferðir í Básá sem eiga það sammerkt að búa yfir ævintýraljóma og hátíðarbrag. Hver árstíð setur sinn svip á svæðið.

Aðventuferð

Aðventuferðin er tilvalin fjölskylduferð þar sem áhersla er lögð á notalega aðventustemmningu með föndri, gönguferðum, jólahlaðborði og kvöldvöku. Stressið er skilið eftir heima en í staðinn er fjallakyrrðarinnar notið. Kertaljós koma í stað neonljósa auglýsinganna. Farið er með rútu frá BSÍ kl. 19:00 föstudaginn 25. nóvember.

Áramót í Básum

Áramót eru tími uppgjörs og góðra fyrirheita. Áramótaheitin fela oft í sér heilbrigða lífshætti, útiveru og fyrirætlanir um að njóta lífsins með uppbyggilegum hætti. Rétta umgjörðin fyrir slík heit er í Básum þar sem náttúran ræður ríkjum. Áramót í Básum eru ógleymanleg upplifun þar sem samspil náttúru, áramótabrennu og flugelda skapar sérstakt andrúmsloft sem lætur engan ósnortinn. Nýju ári er svo fagnað með kvöldvöku og söng. Farið er með rútu frá BSÍ kl. 8:30 þann 29. desember, en heimkoma er á nýársdag.

GH

Við tökum vel á móti þér um land allt

Fiskur & franskar

Íslenskur úrvals þorskur

Kjötsúpa

Alltaf góð

N1 kortið færir þér bæði afslátt og punkta

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

Kaffi & croissant

Þú átt það skilið!

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

N1 ALLA LEIÐ

Tindfjallajökull og Tindfjallasel

Tindfjallajökull og umhverfi hans er vannýtt en skemmtilegt útivistarsvæði. Saga útivistar á þessu svæði á sér þó nokkuð langa sögu. Fjallamenn með Guðmund frá Miðdal í fararbroddi sóttu mikið á þetta svæði um miðja síðustu öld og byggðu þeir fyrsta skálann í Tindfjöllum árið 1941. Skáli Fjallamanna er nú í eigu Íslenska alpaklúbbsins og var endurbyggður fyrir nokkrum árum og er þar gistipláss fyrir 9 manns.

Útivist hefur í samvinnu við Flugbjörgunarsveitina í Reykjavík endurbyggt neðsta skálann í Tindfjöllum og nefnist hann Tindfjallasel.

Þessi skáli kemur í stað eldri skála Flugbjörgunarsveitarinnar sem stóð á svipuðum slóðum. Skálinn er vel búinn og rúmar 24 í gistingu. Olíukynding er í skálanum og á sumrin er rennandi vatn í krönum og vatnssalerni. Hér er því um að ræða vistlegan skála með öllum þeim búnaði sem góður fjallaskáli þarf að hafa.

Tilkoma skálans opnar nýja möguleika á að njóta margs konar útivistar á þessu stórkostlega svæði. Að vetri nýtist hann vel til skíðaiðkunar. Fjalllendið í Tindfjöllum býður upp á mikla möguleika til að skemmta sér á fjallaskíðum. Ekki síður getur verið gaman að taka gönguskíðin með í helgarferð í Tindfjallasel og njóta þess að skoða umhverfið og njóta útsýnisins. Að sumri eru tækifærin til góðra gönguferða út frá skálanum fjölmörg, en einnig er hægt að ganga á milli skála. Spennandi gönguleið er úr Tindfjallaseli í Hungurfit og þaðan má ganga áfram í Dalakofa. Einnig er hæfileg dagleið að Fossi, eyðibýli efst á Rangárvöllum þar sem nú er boðið upp á gistiþjónustu. Á dagskrá Útivistar í ár er ganga þar sem þessir möguleikar eru nýttir með þeim hætti að gengið er frá Fossi í Hungurfit, þaðan í Tindfjallasel og loks úr Tindfjallaseli aftur að Fossi. Þessi hringleið hentar fólki í góðu gönguformi og hefur þann kost að hún endar á sama stað og hún hefst og þarf því ekki að fá utanaðkomandi skutl.

Hægt er að bóka gistingu í Tindfjallaseli á skrifstofu Útivistar eða á vefnum utivist.is.

Eftirfarandi ferðir í Tindfjallasel eru á dagskrá Útivistar í ár:

Tindfjallasel	Skíðaferð (dagsetning ræðst af snjóalögum og veðurspá)
30.6-02.07.	Helgarferð í Tindfjallasel
6.7-9.7.	Tindfjöll - Foss – Rjúpnavellir
20.7-23.7.	Tindfjallahringur (Foss – Hungurfit – Tindfjallasel)

Styrkir til líkamsræktar

Mörg stéttarfélög veita félagsmönnum sínum styrki til líkamsræktar. Margir nýta þessa styrki til að ferðast með Útivist. Við hvetjum félagsmenn til að kanna hvað þeim stendur til boða hjá sínu stéttarfélagi. Hugsanlega leynist þar möguleiki á enn frekari þátttöku í ferðum Útivistar.

Forfallatryggingar

Við vekjum athygli þátttakenda í ferðum á að kynna sér hvort ferða-, forfalla- og slysatryggingar séu hluti af fjölskyldutryggingu. Einnig má hafa í huga að þegar ferð er greidd með kreditkorti eru oft einhverjar ferðatryggingar innifaldar.

Verndum náttúruna

Stólpi Gámar bjóða upp á salernishús sem hægt er að fá í mörgum stærðum, allt frá stökum gámum með einu salerni upp í stórar samsettar einingar.

Salernin koma með öllum tækjum og lögnum og því tilbúin til notkunar - aðeins þarf að tengja vatn og frárennsli.

Seljum einnig og leigjum gistieiningar og geymslugáma - sérsniðnar lausnir að þörfum viðskiptavina

stolpigamar.is

Hafðu samband 568 0100

Stólpi Gámar

Óseyrarbraut 12 | 220 Hafnarfirði | Klettagörðum 5 | 104 Reykjavík

Fjallabrall vorönn 2023

Fjallabrall Útivistar fór í gang á haustdögum 2022 en hópurinn fékk gríðarlega góðar móttökur og verður því aftur á dagskrá árið 2023. Hópurinn er ætlaður öllum þeim sem hafa einhverja reynslu af útivist og fjallgöngum. Erfiðleikastig ferða er 1-2 skór. Miðað er við að dagsferðir séu ekki meira en um 15 km og hækkun í ferðum ekki meiri en um 500 metrar. Gengið er 2 sinnum í mánuði að meðaltali, ein kvöldferð og ein dagsferð.

Í ferðunum er aðal áherslan á að öllum líði vel. Allir eiga að geta notið sín í hópnum og mikið er lagt upp úr því að njóta útiverunnar saman. Þátttakendur fræðast um ýmsa hluti tengda göngum og útivist auk þess sem lagt er upp úr því að deila fróðleik tengdum svæðinu sem ferðast er um. Fararstjórar eru Fríða Brá Pálsdóttir og Hanna Guðmundsdóttir.

Á vorönn byrjar starf Fjallabralls á opinni kvöldferð um Kýrskarð og Kúadali, en þá er öllum velkomið að mæta og máta sig við hópinn og fararstjóra.

18. jan.	opin kvöldferð	Kýrskarð og Kúadalir
28. jan.	dagsferð	Blikdalur
8. feb.	kvöldferð	Vatnshlíðarhorn
26. feb	dagsferð	Gullbringa
15. mars	kvöldferð	Hafrahlíð og Lali
25. mars	dagsferð	Prestastígur
15. apríl	dagsferð	Reykjadalur - umhverfis Ölkelduhnjúk
26. apríl	kvöldferð	Arnarhamar í Esju
6. maí	dagsferð	Gjáin í Þjórsárdal (Háifoss - Gjáin)
17. maí	kvöldferð	Sköflungur
19.-21. maí	Sameiginleg lokaferð með Fjallförum Útivistar Þórsmörk - Básar	

Á haustönn er svo reiknað með að byrja starfið eftir miðjan ágúst á opinni kvöldferð á Lakahnjúk og Tjarnarhnjúk.
Í september verður boðið upp á sameiginlega ferð með Fjallförum Útivistar í Dalakofann.

Kvöldferðir á haustönn verða, auk opnu ferðarinnar, á Þyrilsnes, Eldborg og Geitahlíð, Ásfjall og um Ástjörn og endað á skemmtilegri jólaferð, en dagsferðir verða farnar á Rauðufossafjöll, Grænudyngju og Sogin, Þórðarfell og Rauðhól og um Skáldaleiðina og Grímansfell. Dagskrá birt með fyrirvara um breytingar.

KLETTUR
Hvern vilt þú dekka?
Ekki gera málamiðlanir þegar kemur að öryggi
- veldu Goodyear
GOODYEAR
MADE TO FEEL GOOD.

Jónsmessuhátíð Útivistar

Á Jónsmessunni gerast ævintýrin og um Jónsmessuhelgina gerast mikil ævintýri á Fimmvörðuhálsi og í Básum. Þá er hin árlega Jónsmessuganga Útivistar. Nóttin er björt, jöklar varða leiðina og á leiðinni yfir hálsinn eru ummerki eftir eldgosið árið 2010 skoðuð. Þegar komið er í Bása að lokinni göngu gefst færi á að slaka á í dásamlegu umhverfi eftir útiveru næturinnar. Þessi ferð er stór þáttur í starfi Útivistar ár hvert og tilvalið að byrja göngusumarið með Útivist á Jónsmessu.

Lagt er af stað frá Reykjavík síðdegis á föstudegi og gengið yfir Hálsinn um nóttina. Á leiðinni er stoppað á völdum stöðum og boðið upp á hressingu. Í dögun á laugardegi koma göngumenn í Bása þar sem tími gefst til að hvílast. Um kvöldið tekur marg-rómuð gleði völdin þegar slegið er upp grillveislu og varðeldi.

Sumir kjósa að sleppa göngunni yfir Fimmvörðuháls en taka þátt í gleðinni í Básum. Hægt er að kaupa sérstaklega grillveisluna og taka þannig þátt í veislunni. Lokafrestur til að bóka sig i matinn er á miðvikudeginum fyrir Jónsmessuhelgina.

IS

CINTAMANI
Við þekkjum tilfinninguna
Austurhraun - Faxafen 7 | cintamani.is

Skælingar

GPS-hnit N 63°58,849 / V 18°31,319
Gistipláss í skála eru 16 talsins
Tjaldstæði
Salernishús
Vatn er sótt í lækinn

Steinolíuofn til upphitunar
Gashellur til eldunar
Verð á gistingu í skála:
4.000 kr. fyrir félagsmenn
7.000 kr. fyrir aðra

Áhugaverðir staðir í nágrenni:
Gjátindur
Eldgjá
Uxatindar
Grettir

Velkomin í Eldheima

Safn minninganna um eldgos í Vestmannaeyjum

www.eldheimar.is - eldheimar@vestmannaeyjar.is - Sími 488 2000

UPPLIFÐU NÝ ÆVINTÝRI Á REYKJANESI

reykjanesgeopark.is — visitreykjanes.is

Myndakvöld

Kaffi- og myndanefnd voru settar á stofn fljótlega eftir stofnun Útivistar. Markmið þeirra er að halda myndakvöld þar sem félagsmenn koma saman, skoða myndir og hlýða á ferðasögur frá ferðum sem Útivist hefur staðið fyrir. Á síðustu árum hefur færst í vöxt að efni myndakvölda felur í sér áhugaverðan fróðleik sem viðkemur útivist og náttúru landsins. Þá eru oft utanaðkomandi aðilar fengnir til að vera með erindi og myndasýningar.

Myndakvöld eru haldin fimm sinnum yfir vetrarmánuðina og njóta mikilla vinsælda.

Glæsilegar kaffiveitingar eru eitt aðalsmerki myndakvöldanna. Félagslegi þátturinn er stór. Útivistarfélagar hittast, rifja upp góðar stundir og gæða sér á kræsingum af kökuhlaðborðinu.

Allur ágóði af myndakvöldunum er nýttur til að efla félagið. Lengst af var hann notaður í uppbyggingu aðstöðu félagsins í Básum. Nú síðustu ár hefur ágóðanum verið varið í kaup og uppsetningu útsýnisskífu á Réttarfelli og glæsileg fræðsluskilti í Básum.

Jógaferð í Básá

Jógagönguferð, þar sem blandað er saman gönguferð í fallegri náttúru og jógaæfingum, öndun og hugleiðslu, er góð leið til að kúpla sig út úr amstri hins daglega lífs og hlaða batteríin. Jóga stuðlar að betra jafnvægi bæði andlega og líkamlega og passar einstaklega vel að gera jóga úti í náttúrunni þar sem áhrifin magnast enn frekar upp.

Í sumar mun Útivist bjóða upp á jógaferð í Þórsmörk dagana 7. - 9. júlí. Lagt verður af stað með rútu frá Reykjavík snemma á föstudagsmorgni og komið í Þórsmörk fyrir hádegi. Farið verður í gönguferðir um þetta einstaklega fallega og stórbrotna landslag alla þrjá dagana; föstudag, laugardag og sunnudag og svo haldið heim eftir hádegi á sunnudeginum. Þórsmörk er einstök perla þar sem fallegt landslag, fjöll, jöklar, gljúfur, gil og gróður mynda góðan ramma fyrir gönguferðir og jógaæfingar. Jóga er gert kvölds og morgna og einnig eftir aðstæðum yfir daginn. Öllum er velkomið að taka þátt og ekki er krafist neinnar fyrri reynslu af jógaiðkun.

Fararstjórar í þessari ferð eru Þórlaug Sveinsdóttir og Ragnheiður Ýr Grétarsdóttir, báðar jógakennarar og sjúkraþjálfarar.

Göngu- og gleðivika fyrir alla fjölskylduna

Á fætur
í Fjarðabyggð
24. júní - 1. júlí 2023

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

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

Nánar á visitfjardabyggd.is

ÍSLENSKA SÍA.IS FJA 61937

Fimmvörðuskáli

GPS-hnit er N 63°37,320 / W 19°27,093
Opinn 15 júní til 31 ágúst
Símanúmer í skála 893 4910
Gistipláss í skála eru 20 talsins
Salerni
Gashellur til eldunar
Eldunaráhöld og borðbúnaður
Verð á gistingu í skála:
5.000 kr. fyrir félagsmenn
9.000 kr. fyrir aðra

Áhugaverðir staðir í nágrenni:
Gosstöðvarnar á Fimmvörðuhálsi – Magni og Móði
Eyjafjallajökull
Mýrdalsjökull
Þórsmörk
Básar á Goðalandi

Fjallabyggð

VELKOMIN TIL SIGLUFJARÐAR OG ÓLAFSFJARÐAR

- BOTNALEIÐ
- FOSSDALUR
- HÉÐINSFJÖRÐUR
- HREPPSENDASÚLUR
- HVANNDALIR
- HVANNDALABJARG
- MÚLAKOLLA
- RAUÐSKÖRÐ
- SIGLUFJARÐARSKARÐ
- SIGLUNES
- OFL.

FJÖLMARGAR GÓÐAR GÖNGULEIÐIR Í STÓRBROTINNI NÁTTÚRU

SJÁ GÖNGULEIÐALÝSINGAR INN Á WWW.FJALLABYGGD.IS

Dalakofinn

GPS-hnit N63°57,048 / V 19°21,584
Gistipláss í skála eru 30 talsins
Tjaldsvæði við skála
Vatnssalerni í skála yfir hásumarið
Rennandi vatn yfir hásumarið
Gasofnar
Gashellur
Eldunaráhöld og borðbúnaður
Verð á gistingu í skála:
4.500 kr. fyrir félagsmenn
8.000 kr. fyrir aðra

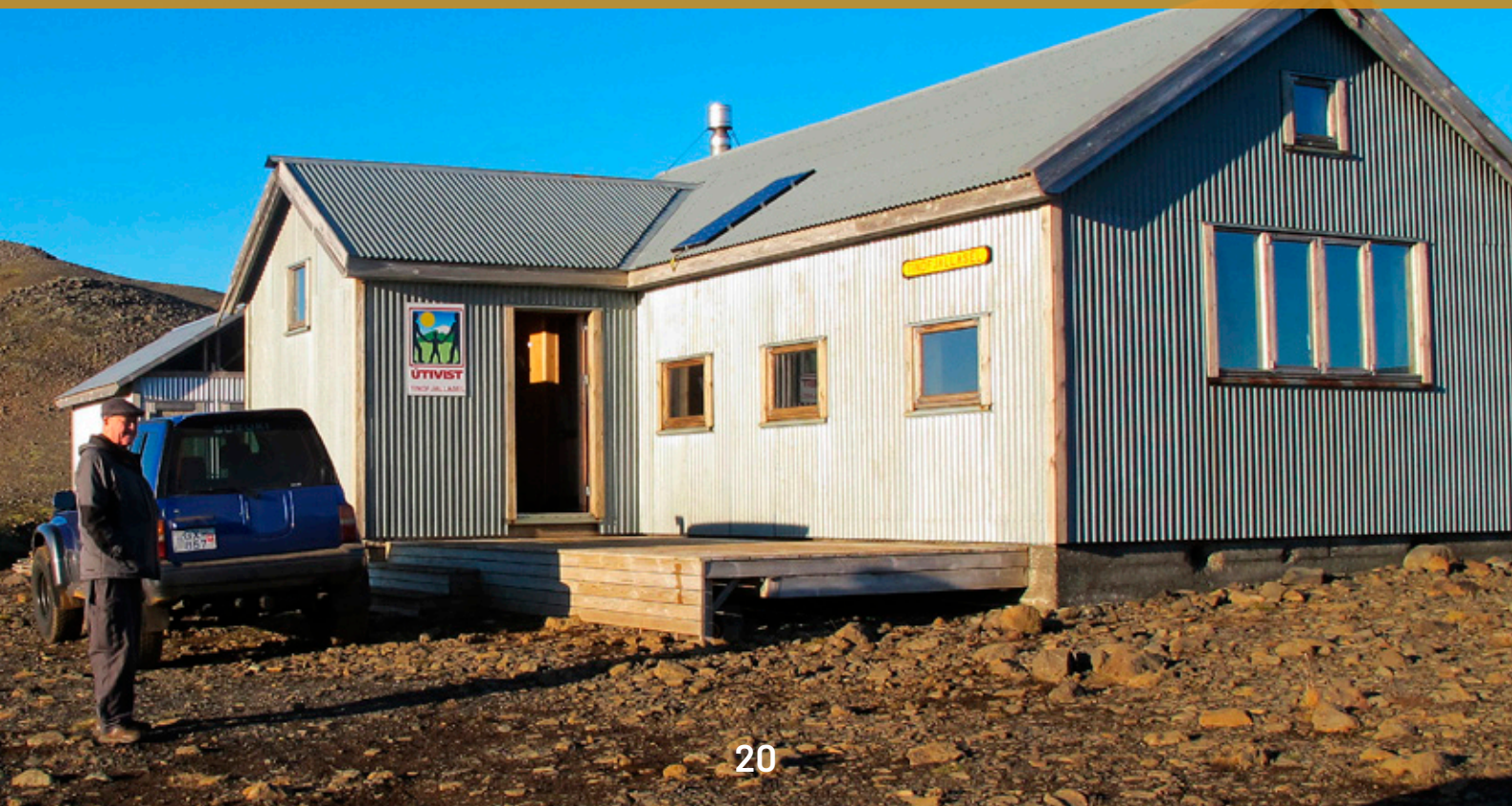
Áhugaverðir staðir í nágrenni:
Torfajökulssvæðið
Rauðufossafjöll
Laufafell
Hverasvæðið við Hrafntinnusker
Hvínandi
Hverasvæði við Dalamót

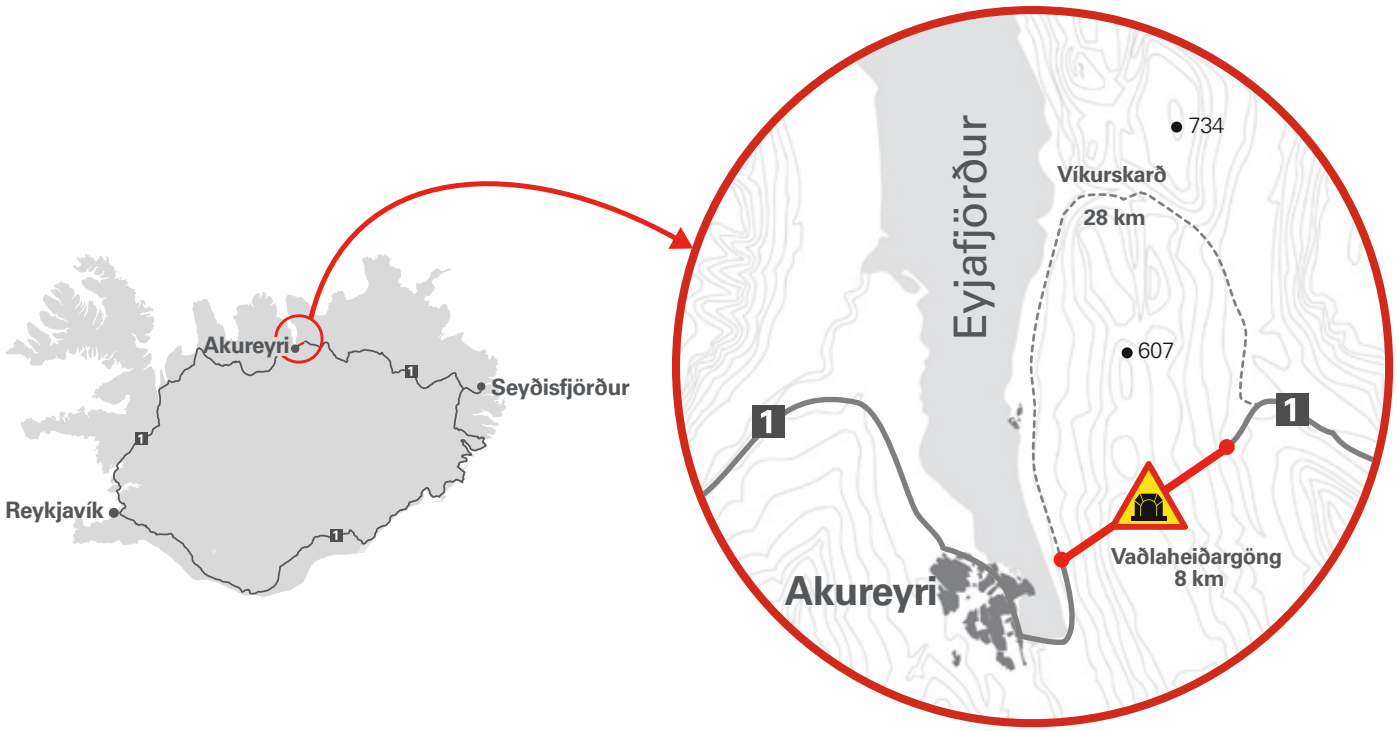
Tindfjallasel

GPS-hnit N63°45,398 / V19°41,976
Gistipláss í skála eru 30 talsins
Salerni yfir hásumarið
Rennandi vatn yfir hásumarið

Gashellur
Verð á gistingu í skála:
4.500 kr. fyrir félagsmenn
8.000 kr. fyrir aðra

Áhugaverðir staðir í nágrenni:
Ýmir og Ýma
Sindri
Frábært svæði til fjallaskíðaiðkunnar
að vetri og gönguferða að sumri.



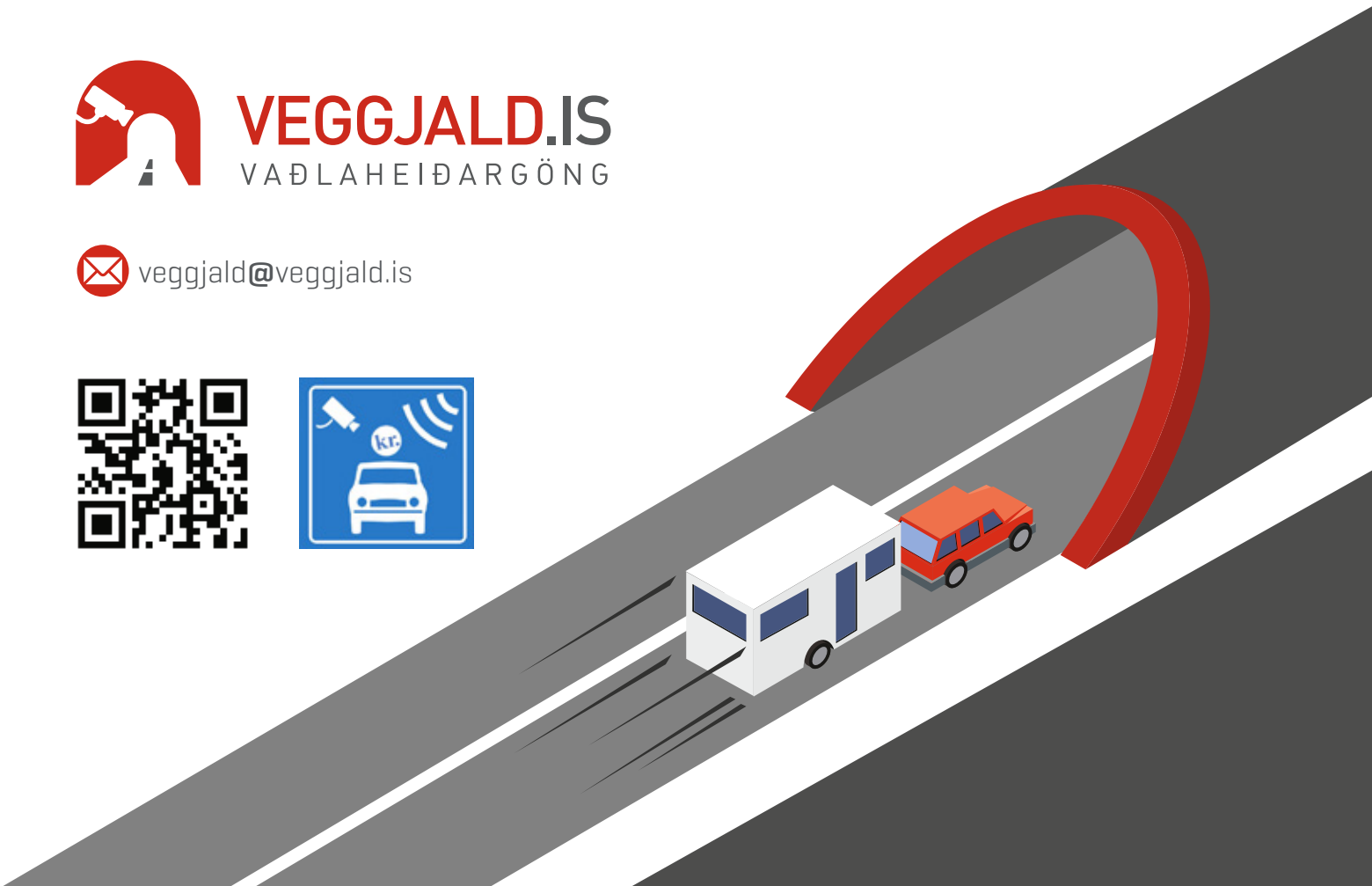


Öruggari leið

í gegnum Vaðlaheiðargöng

VEGGJALD.IS
VAÐLAHEIÐARGÖNG

veggjald@veggjald.is



Lokaleggur Langleiðarinnar 2023

Í ár verður lokið við að ganga Langleiðina sem hófst við Font árið 2020. Það eru 8 dagleiðir og tæplega 150 km eftir og verða þeir gengnir í þremur lotum.

Sú fyrsta verður 1. - 2. apríl en þá helgi verða gengnar tvær dagleiðir. Rúta keyrir hópinn frá borginni og aftur til baka eftir hvorn göngudag. Byrjað er hjá Meyjarsæti og gengið að Hrauntúni eftir gömlum götum og síðan um Þingvelli að Þingvallabænum. Þaðan að Þingvallavatni og meðfram því eftir Valhallarstíg að Rauðukusunesi þar sem rúta bíður. Daginn eftir er haldið áfram þar sem frá var horfið og gengið meðfram vatninu að Grafningi.

Önnur lotan verður 12. - 14. maí og hefst í Grafningi og endar við Krísuvíkurveg. Mögulegt er að gista í skálum á leiðinni eða tjalda. Í þessari lotu er farið um Hengilssvæðið og Bláfjallasvæðið. Frá Grafningi er gengið meðfram Jórutindi um Jórugil og yfir í Dyradal. Þaðan inn í Marardal og Engidal þar sem verður val um að tjalda eða gista í Múlaseli, ef pláss leyfir. Frá Engidal er gengið um Húsmúla, framhjá Hellisheiðarvirkjun og yfir þjóðveginn að Þrengslum. Á þessum fyrstu tveimur dögum þarf að bera „allt" á bakinu þar til komið er að Hellisheiðarvirkjun og hægt að losa sig við byrgðar í trússbíl.

Áfram verður haldið um skarðið milli Lambafells og Lambafellshnúks og eftir stikaðri leið sunnan Bláfjalla að Bláfjallaskála þar sem hægt verður að gista. Daginn eftir er farið um Grindarskörð, meðfram Lönguhlíð, Undirhlíðum og að Krýsuvíkurvegi þar sem rúta bíður. Þetta eru að mestu stikaðar leiðir Reykjavegar þó honum sé ekki fylgt að öllu leiti. Tekið verður mið af ástandi jarðvegar og öðrum náttúrufyrirbærum við leiðaval þegar nær dregur.

Þriðja lotan verður 9. - 11. júní og er einnig þriggja daga gönguhelgi. Þetta er trússuð ferð og gist í tjöldum. Frá Krýsuvíkurvegi er haldið eftir stikuðum leiðum að Djúpavatni og þaðan að Núpshlíð. Aftur er tekið mið af náttúrunni við endanlegt leiðaval þegar nær dregur. Frá Núpshlíð er stefnan tekin fram hjá gosstöðvunum að Þorbirni og meðfram Eldvörpum. Að lokum endar gangan á Reykjanestá þar sem göngugörpum verður fagnað enda sumir að ljúka því að krossa yfir landið og aðrir að þvera landið frá norð-austri til suð-vesturs.

Langleiðin 2023	dags.	km
Meyjarsæti - Hrauntún - Rauðukusunes	1. apr	14 km
Rauðukusunes - Jórugil	2. apr	15 km
3 dagar í maí. 12.-14. maí 2023		
Jórugil - Dyradalur - Engidalur	12. maí	14 km
Engidalur - Bláfjallaskáli	13.. maí	26 km
Bláfjallaskáli - Undirhlíðar - Fjallið eina	14. maí	20 km

3 dagar í júní. 9.-11.júní 2023	dags.	km
Fjallið eina - Djúpavatn - Núpshlíð	9. jún	20 km
Núpshlíð - Þorbjörn	10. jún	17 km
Þorbjörn - Reykjanestá	11. jún	20 km

NÁTTÚRULEGA FRAMÚRSKARANDI HÁSKÓLI

RÆKTUN & FÆÐA

NÁTTÚRA & SKÓGUR

SKIPULAG & HÖNNUN

LANDBÚNAÐARHÁSKÓLI ÍSLANDS | HVANNEYRI | WWW.LBHI.IS | 433 5000 |

IS

DAGSFERÐIR

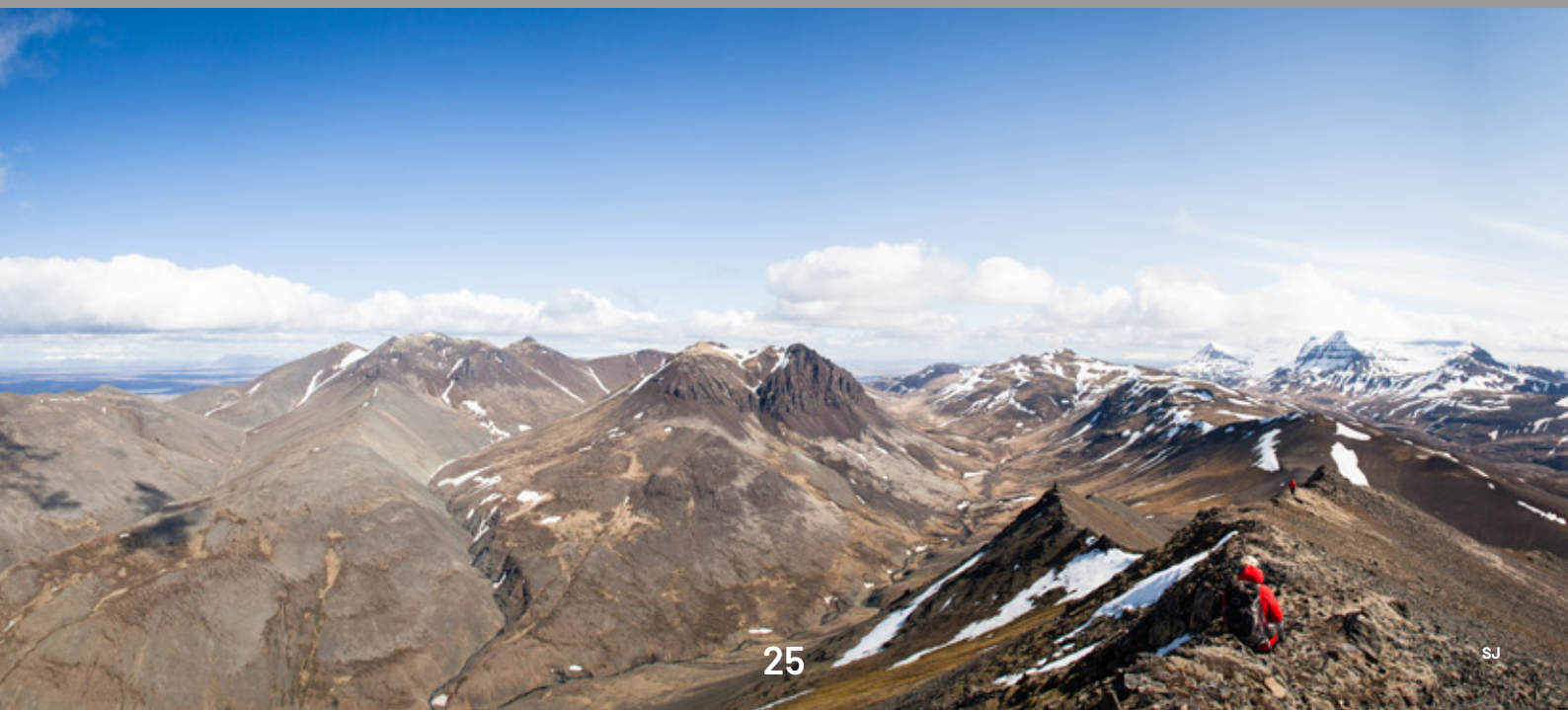
Allt frá stofnun félagsins hafa dagsferðir verið einn af hornsteinum í starfsemi Útivistar. Dagsferðir eru á dagskrá flestar helgar ársins en þó er gert hlé á þeim í júlí. Þátttakendur bóka sig í ferðirnar á vef Útivistar og vekjum við sérstaka athygli á að þeir sem bóka sig fyrir kl. 15 á föstudögum fá afslátt af þátttökugjaldi. Dagsferðir geta fallið niður ef þátttaka er ekki nægjanleg og er ákvörðun um það tekin um leið og afsláttarverð fellur úr gildi, þ.e. kl. 15 á föstudögum.

Rútur eru notaðar í flestum dagsferðum og er kostnaður við rútuna innifalinn í verði ferðarinnar. Brottför rútunnar er frá bílastæðinu vestan við Breiðholtskirkju (Kópavogsmegin) innan við Sambíóin.

IS

IS

7.1.	Nýjárs og kirkjuferð. Þingvallakirkja
14.1.	Fjallið eina
21.1.	Umhverfis Valahnjúka
28.1.	Helgafell
4.2.	Grímansfell (482 m)
11.2.	Mosfell
18.2.	Æsustaðafjall - Reykjafell
25.2.	100 gíga leiðin á Reykjanesi
4.3.	Dalaleið: Kleifarvatn frá Helgafelli
11.3.	Lyklafell
18.3.	Afmælisganga á Keili (379 m)
25.3.	Skálafell á Hellisheiði
1.4.	Geitafell og Búrfell
8.4.	Blákollur við Draugahlíðarbrekku
15.4.	Eiríksvarða
22.4.	Ólafsskarðsleið
29.4.	Búrfell í Grímsnesi
6.5.	Skálatindur á Esjunni
13.5.	Sveifluháls
20.5.	Búrfell í Þingvallasveit (783 m)
27.5.	Þórisjökull
3.6.	Kálfstindar
10.6.	Baula
17.6.	Stóra Jarlhetta
24.6.	Búrfell í Þjórsárdal (669 m)
5.8.	Tröllakirkja á Kolbeinsstaðafjalli (862 m)
12.8.	Smjörhnjúkar í Hítardal
19.8.	Geirhnúkur 898 m)
26.8.	Hafursfell
2.9.	Hrómundartindur
9.9.	Móskarðshnúkar - Trana
16.9.	Kvigindisfell – Botnsdalur
23.9.	Arnarfell við Þingvallavatn
30.9.	Jósepsdalshringur
7.10.	Litli Meitill og Stóri Meitill
14.10.	Lambafell
21.10.	Eldborg - Drottning - Stóra Kóngsfell
28.10.	Klóarvegur
4.11.	Ingólfsfjall (551 m)
11.11.	Eyrarfjall (476 m)
18.11.	Hringur í kringum Elliðavatn
25.11.	Hringur um Álftanes - Bessastaðatjörn
2.12.	Búrfell og Búrfellsgjá
9.12.	Strandganga á Kjalarnestá
16.12.	Ganga um Hvaleyrarvatn
30.12.	Ganga í Heiðmörk. Ríkishringur



SJ

IS

IS

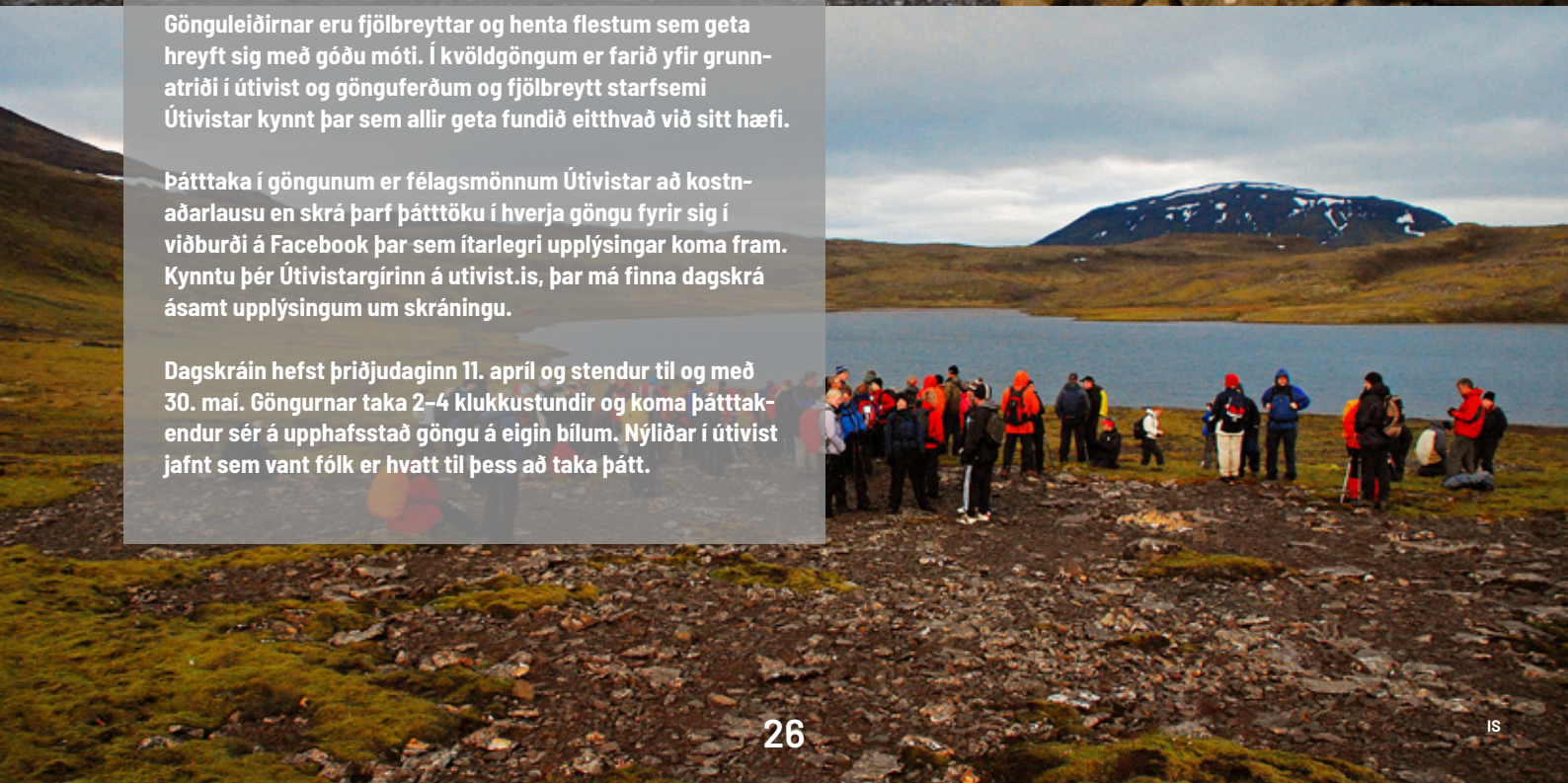
ÚTIVISTARGÍRINN

Útivistargírinn hefur notið mikilla vinsælda frá því hann hóf göngu sína árið 2016 og fer hann af stað aftur nú á vormánuðum. Fjölmargir hafa tekið sín fyrstu skref í útivist og fjallgöngum með Útivistargírnum þar sem saman koma nýliðar og reynsluboltar í útivistinni. Hópurinn hittist vikulega á þriðjudögum klukkan 18:00 og á dagskrá eru spennandi gönguleiðir í nágrenni höfuðborgarsvæðisins.

Gönguleiðirnar eru fjölbreyttar og henta flestum sem geta hreyft sig með góðu móti. Í kvöldgöngum er farið yfir grunnatriði í útivist og gönguferðum og fjölbreytt starfsemi Útivistar kynnt þar sem allir geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

Þátttaka í göngunum er félagsmönnum Útivistar að kostnaðarlausu en skrá þarf þátttöku í hverja göngu fyrir sig í viðburði á Facebook þar sem ítarlegri upplýsingar koma fram. Kynntu þér Útivistargírinn á utivist.is, þar má finna dagskrá ásamt upplýsingum um skráningu.

Dagskráin hefst þriðjudaginn 11. apríl og stendur til og með 30. maí. Göngurnar taka 2–4 klukkustundir og koma þátttakendur sér á upphafsstað göngu á eigin bílum. Nýliðar í útivist jafnt sem vant fólk er hvatt til þess að taka þátt.


IS

HELGARFERÐIR

Gönguferðir yfir Fimmvörðuháls eru sívinsælar helgarferðir meðal Útivistarfólks. Í ár líkt og fyrri ár erum við með í boði hægferð yfir Fimmvörðuháls þar sem lögð er áhersla á að hafa rúman tíma í gönguna þannig að hægt sé að njóta náttúrunnar í rólegheitum. Þessar ferðir hafa notið mikilla vinsælda og jafnan komast færri að en vilja. Þá er næturgangan um Jónsmessuhelgina ekki síður vinsæl. Auk þess eru nokkrir fastir liðir í helgarferðum s.s. Grill og gaman í september, Aðventuferð í Básа fyrstu helgina í aðventu og Áramótaferð í Básа. Auk þessa vekjum við sérstaka athygli á helgarferð í Tindfjöll þar sem gist er í Tindfjallaseli og gengið um stórbrotið landslag.

Dags augl síðar.	Tindfjallasel – skíðaferð
9.6 - 11.6	Vörðutindur (1057 m)
23.6 - 25.6	Fimmvörðuháls Jónsmessa
30.6 - 02.07	Tindjöll
30.6-2.7.	Fimmvörðuháls - hægferð
7.-9.7.	Jógaferð í Básа
15.-16.7	Fimmvörðuháls
21.-23.7	Fimmvörðuháls - hægferð
5.- 7.8.	Fimmvörðuháls, fjölskylduferð
15.-17.9.	Grill og gaman í Básum
29.9.-1.10.	Gullmolar að Fjallabaki
24.-26.11.	Aðventuferð í Básа
29.12-1.1.	Áramótaferð í Básа

SHS

JEPPAFERÐIR

Í ferðum jeppadeildarinnar koma þátttakendur á eigin jeppum. Ferðast er í hóp undir leiðsögn fararstjóra sem hafa góða reynslu af jeppaferðum. Bæði er um að ræða vetrarferðir þar sem gerðar eru sérstakar kröfur um búnað jeppanna, svo og sumar- og haustferðir sem henta lítið breyttum eða óbreyttum jeppum.

Á dagskrá jeppadeildarinnar má finna nokkrar ferðir á Vatnajökul. Jeppaferð á Vatnajökul á vel breyttum jeppa er stórkostleg upplifun, en krefst varúðar, kunnáttu og þekkingar á jöklinum. Það er því góður kostur að upplifa jökulinn undir öruggri leiðsögn fararstjóra okkar sem eiga að baki fjölmargar jeppaferðir á þessar slóðir.

Fundur með þátttakendum verður haldinn í aðdraganda ferðar þar sem m.a. er farið yfir búnað bíla, almennan búnað, umgengni í skálum o.fl. Þá er rétt að vekja athygli á að nauðsynlegt er að vera með VHF rás Útivistar í öllum bílum. Forráðamenn bíla í ferðum jeppadeildarinnar verða að vera félagsmenn í Útivist.

7.-8.1.	Þrettándastuð í Þórsmörk. Jeppa- og gönguskíðaferð.
20.-22.1.	Dalakofinn.
11.-12.2.	Langjökull.
4.-5.3.	Setur – Leppistungur.
25.-26.3.	Fjallabak syðra.
1.-2.4.	Eyjafjallajökull - Fimmvörðuháls - Mýrdalsjökull.
20.-23.4.	Vorferð jeppadeildar á Vatnajökul.
12.-14.5.	Enn og aftur Vatnajökull.
9.-11.6.	Sumarferð á Vatnajökul.
2.-6.8.	Sumarleyfisferð jeppadeildar. Á slóð útilegumanna.
22.-24.9.	Fjallabak syðra. Dalakofi – Strútur.
7.-8.10.	Bárðargata.
21.-22.10.	Vöð og vatnasull.
11.-12.11.	Fjallabak nyrðra – Mælifellssandur.

SHS

SHS

Sveitarfélagið Árborg

Lifandi samfélag í alfaraleið

Fjöldi viðburða allt árið um kring

Vor í Árborg

Bryggjuhátíð á Stokkseyri

Jónsmessan á Eyrarbakka

Sumar á Selfossi

Menningarmánuðurinn Október

Jól í Árborg

Viðburðadagatal

Komdu í sund á Selfossi og Stokkseyri

Í Sundhöll Selfoss er barna-, inni- og útilaug, rennibrautir, vaðlaug, vatnsgufa, sauna, heitir og kaldir pottar.

Á Stokkseyri er 18 metra útilaug með rennibraut, vaðlaug og tveimur heitum pottum.

Vinaleg sveitalaug í hjarta Stokkseyrar.

Sundlaugar

LENGRI FERÐIR

Lengri ferðir eru göngur þar sem gengið er í þrjá daga eða fleiri. Í þessari dagskrá má finna bæði þekktar gönguleiðir eins og Strútsstíg og Sveinstind-Skælinga, en einnig minna þekktar leiðir um spennandi svæði.

Í ár ljúkum við raðgöngu um Langleiðina. Fyrsta gangan hefst við Meyjarsæti þar sem frá var horfið síðastliðið sumar en lokaáfanginn er um Reykjanes og endar á Reykjanestá. Af öðrum áhugaverðum göngum má nefna Hellismannaleið, Vatnaleiðina þar sem gist er í tjöldum, Dalastíg, bækistöðvaferð í tjaldbúðir í Hornvík og ganga umhverfis Langasjó.

1.4. - 2.4.	Langleiðin. Meyjasæti – Jórugil
12.5. - 14.5.	Langleiðin. Jórugil - Fjallið eina
9.6. - 11.6.	Langleiðin. Fjallið eina - Reykjanestá
29.6.-3.7.	Laugavegur
6.-9.7.	Sveinstindur - Skælingar
6.-9.7.	Strútsstígur
6.7. - 9.7.	Tindfjöll - Foss – Rjúpnavellir
7.7. - 9.7.	Hellismannaleið. Rjúpnavellir - Áfangagil
10.7.-14.7.	Vatnaleið trússferð
11.-15.7.	Laugavegurinn - Fjölskylduferð
12.-16.7.	Dalastígur frá Landmannahelli
14.7 - 17.7	Hornstrandir. Bækistöðvarferð frá Hornvík
16.-19.7.	Kringum Langasjó
19.-21.7.	Bækistöðvaferð í Básа 60+
20.7.-23.7.	Tindfjallahringur
21.7.-25.7.	Ævintýri við Strút
25.-28.7.	Sveinstindur - Skælingar
25.-28.7.	Strútsstígur
28.7-1.8.	Laugavegurinn
3.-7.8.	Laugavegurinn
6.-9.8.	Sveinstindur - Skælingar
6.-9.8.	Strútsstígur
9.8 - 11.8.	Bækistöðvaferð í Stút 60+
9.-13.8.	Austurdalur
15.9 - 17.9.	Laugavegurinn - Hraðferð

ORIGINAL ECOSTRETCH

This soft, stretchy do-it-all performance headwear can be worn 12 ways, so you're covered wherever the trail takes you and your friends. Like you, the Original EcoStretch is a true original.

BUFF.COM

BUFF® fæst í öllum betri útivistarverslunum landsins.

Sumarleyfisferð jeppadeilar - Á slóð útilegumanna

Sögur af útilegumönnum á Íslandi eru í senn heillandi og ævintýralegar. Um tvenns konar sögur er að ræða. Annars vegar þær sem eru hluti af þjóðsagnaarfinum, sögur af grimmum mönnum sem lifðu sældarlífi í grösugum dölum inn á hálendinu. Draup þar smjör af hverju strái og sauðir voru stórir sem naut. Hins vegar eru þær sögur sem byggja á sönnum atburðum og raunverulegu fólki. Þar koma þau Fjalla-Eyvindur og Halla mikið við sögu. Í þessari ferð skoðum við nokkra þeirra staða þar sem útilegumenn bjuggu sér ból eða talið er að þeir hafi hafist við. Ferðin hefst í Hrauneyjum þaðan sem haldið er í Veiðivötn og síðan áfram norður Sprengisand og inn á hálendið norðan Vatnajökuls með viðkomu á nokkrum sögulegum slóðum. Ferðalok eru á tjaldsvæðinu í Atlavík.

Ferðin er skipulögð sem tjaldferð en jafnan er gist í nágrenni við fjallaskála og geta þeir sem það kjósa frekar pantað sér gistingu í skálunum.

Áætlað ferðaplan:

2. ág. Brottför frá Hrauneyjum kl. 11. Ekið í Veiðivötn og að Hreysinu. Þaðan er farið meðfram vötnunum og yfir Þórisós inn á Sprengisandsleið. Ekið um Kvíslaveituveg að Eyvindaveri. Náttstaður í Nýjadal.

3. ág. Úr Nýjadal er farið um Gæsavatnaleið eða Dyngjuleið í Herðubreiðarlindir. Hér er farið um seinfarna og grófa vegi og má búast við að hægt sé farið yfir.

4. ág. Dvalið í Herðubreiðalindum, tekinn rúntur í Öskju og gengið að Víti. Áhugasamir um hæstu tinda geta nýtt daginn í að ganga á Herðubreið, en ekki verður boðið upp á formlega leiðsögn á fjallið. Gist aðra nótt í Herðubreiðarlindum.

5. ág. Ekið í Hvannalindir og rústirnar þar skoðaðar. Þaðan verður farið í Snæfell með viðkomu í Laugavalladal og Dimmugljúfrum. Gist við Snæfellsskála.

Dagur 5 sun 6. ág. Ekið á Egilsstaði. Síðustu nóttina verður tjaldað í Atlavík þar sem verða ferðalok.

FJÖLBREYTT ÚRVAL FYRIR NÁTTÚRUNA

VELJUM FJÖLNOTA

HÁR SVARTUR
með 2 hólfum
fyrir vínflöskur

STÓR SVARTUR
með 12 hólfum
fyrir bjórflöskur

SVARTUR
sterkur og
notadrjúgur

GRÁR
með hólfum
fyrir flöskur

RAUÐUR
léttur og passar
ofan í veski

NÁNARI UPPLÝSINGAR Á VINBUDIN.IS

VÍNBÚÐIN

Básar á Goðalandi

GPS-hnit N63°40,559 / V19°29,014
Símanúmer hjá skálaverði 893 2910

Gistipláss í skálum eru 83 talsins
Skála skal rýma fyrir kl. 11 á brottfarardegi.
Innskráning á komudegi er eftir kl. 14.
Rafmagnshellur til eldunnar
Eldunarahöld og borðbúnaður
Kolagrill
Salerni
Aðgangur að sturtuum er innifalinn í skálagjaldi
Verð á gistingu í skála:
Fyrir félagsmenn í Útivist 6.000 kr.
Almennt verð 10.500 kr.
Skálar upphitaðir allt árið

Tjaldsvæði
Tjaldsvæði við skála
Salerni yfir sumartímann
Sturtur verð 500 kr. yfir sumartímann
Kolagrill
Aðstöðugjald tjaldgesta:
Almennt verð 2.000 kr.
Fyrir félagsmenn í Útivist 1.000 kr.

Áhugaverðir staðir í nágrenni:
Réttarfell
Útigönguhöfði
Gosstöðvar á Fimmvörðuhálsi
Tindfjöll
Hvannárgil
Þórsmörk
Einstakt gönguland í fallegri náttúru

Álftavötn

GPS-hnit N63°53,890 / V 18°41,467
Gistipláss í skála eru 20 talsins
Tjaldsvæði við skála
Salerni yfir hásumarið
Rennandi vatn yfir hásumarið
Gashellur
Verð á gistingu í skála:
4.000 kr. fyrir félagsmenn
7.000 kr. fyrir aðra

Áhugaverðir staðir í nágrenni:
Strútslaug
Svartahnúksfjöll
Gjátindur
Eldgjá
Steinbogi á Syðri-Ófæru

LÁTTU ÞÉR LÍÐA VEL

KJARNAÐU ÞIG Í KRAUMA

Í **Krauma náttúrulaugum** kemstu í beina snertingu við kjarna íslenskrar náttúru þegar þú baðar þig upp úr hreinu og tæru vatni úr Deildartungu-hveri sem er kælt með vatni undan öxlum Oks.

Fimm heitar laugar og ein köld umvefja þig með hreinleika sínum sem er tryggður með miklu vatnsrennsli og engum sótthreinsandi efnum.

Njóttu þín í gufuböðum og útisturtum eða í hvíldarherberginu við snark úr arineldi og fullkomnaðu daginn með notalegri stund á veitingastaðnum okkar sem býður upp á dýrindis rétti úr fersku hráefni úr héraði.

Láttu líða úr þér í náttúrulegu umhverfi.

KRAUMA

Bókaðu á netinu – krauma.is

kraumageothermal +354 555 6066
kraumageothermal Deildartunguhver, 320 Reykholt

Rósa Guðný Þórsdóttir

Ég þakka kærlega fyrir samveruna í Básum. Fararstjórum fyrir að leiða mig í stórkostlegar göngur og frábærum ferðafélögum fyrir skemmtunina!

Júlía Björnsdóttir

Ég þakka svo innilega fyrir dásemdar daga í Básum!

Þetta var allt svo einstaklega skemmtilegt og vel heppnað. Maturinn góður, ferðafélagar ótrúlega flottir og skemmtilegir, veðrið fínt og síðast en ekki síst fararstjórar og bílstjóri voru algjörlega frábær öll!

Hlakka til næstu ferðar með 60+.

GH

Ertu 60 plús?

Bækistöðvaferð í Básá fyrir 60 ára og eldri

Eftir vel heppnaða þriggja daga bækistöðvaferð í Básá síðast liðið sumar verður leikurinn endurtekinn.

Stundum er talað um að hjarta Ferðafélagsins Útivistar slái í Básum á Goðalandi, en þar eiga jafnt yngri sem eldri Útivistarfélagar margar góðar minningar. Þessi ferð er tilvalin fyrir eldri félaga sem vilja endurupplifa góðar minningar, sem og nýja félaga á virðulegum aldri sem langar að kynnast þessari paradís undir leiðsögn kunnugra.

Lagt verður af stað frá Mjódd kl. 10:00 á miðvikudegi og ekið í Básá. Eftir að hafa komið sér fyrir í skála er farið í tveggja tíma göngu í nágrenni skálans, gengin Básahringur með viðkomu í Fjósafuð.

Daginn eftir verður boðið uppá göngur við allra hæfi. Hvert ferðinni verður heitið kemur í ljós síðar. Haldið af stað kl. 11 í um það bil fjögurra tíma göngu. Einnig verður farin léttari ganga í nágrenni Básá fyrir þá sem það vilja. Þeir sem ekki hafa áhuga á gönguferð geta haldið kyrru fyrir í Básum og notið kyrrðarinnar.

Varðeldur með söng og dansi um kvöldið.

Heimfarardag verður lagt af stað kl. 11:00. Stoppað verður á leiðinni og tekin um tveggja tíma gönguferð á einhverjum af þeim náttúruperlum sem þar eru.

Fararstjórar:	Guðrún Frímannsdóttir, Sverrir Andrésson og Steinar Frímannsson
Innifalið:	Leiðsögn, akstur, heit sturta og tvær skálagistingar auk sameiginlegra kvöldmáltíða bæði kvöldin
Brottför:	19. júlí kl. 10.00 frá Mjódd
Heimkoma	21. júlí á milli kl. 17.00 og 18.00

Bækistöðvaferð í Strút fyrir 60 ára og eldri

Margir yngri sem eldri Útivistarfélagar eiga minningar frá gönguferðum að Fjallabaki. Ferðafélagið Útivist tekur áskorun frá hópi 60+ þátttakenda frá síðastliðnu sumri og býður upp á bækistöðvaferð í skála félagsins, Strút, á syðra Fjallabaki. Þessi ferð er tilvalin fyrir eldri félaga sem vilja endurupplifa góðar minningar, sem og nýja félaga á virðulegum aldri sem langar að kynnast fagurri náttúru undir leiðsögn kunnugra.

Lagt af stað frá Mjódd á miðvikudegi og ekið í Strút. Eftir að hafa komið sér fyrir í skála er farið í u.þ.b. tveggja tíma göngu inn í Krókagil sem liggur inn í fjöllin skammt frá skálanum.

Daginn eftir verður haldið af stað í um það bil 10 km langa göngu, hækkun 300 m. Gengið í Hrútagil og þaðan á fjallið Kalda þar sem útsýni til norðurs er ægifagurt yfir til Kaldaklofsjökuls, Torfajökuls og að Mælifelli, til suðurs má sjá Strút, Öldufell og Mýrdalsjökul. Í góðu skyggni má einnig sjá Tindfjöll í vestri.

Einnig verður boðið uppá léttari göngu fyrir þá sem það vilja; farið að Hrútagili niður að Mælifellssandi, um 8 km leið. Þeir sem ekki hafa áhuga á gönguferð geta haldið kyrru fyrir í skálanum og notið kyrrðarinnar.

Heimferðardag verður lagt af stað kl. 9:00 og ekin svokölluð Snæbýlisleið niður í Skaftártungur. Gengið verður upp í Rauðabotn sem er gígur í Eldgjánni. Gangan tekur tæpa tvo tíma og er vel fyrirhafnarinnar virði.

Fararstjórar:	Guðrún Frímannsdóttir, Sverrir Andresson og Steinar Frímannsson.
Innifalið:	Leiðsögn, akstur, tvær skálagistingar, heit sturta, auk sameiginlegra kvöldmáltíða bæði kvöldin
Brottför:	9. ágúst kl. 08.00 frá Mjódd/bíómegin
Heimkoma	11. ágúst milli kl. 18.00 og 19.00

ALPARNIR

UNDIR BERUM HIMNI ER BEST AÐ VERA

GEFUM GJÖF TIL ÆVINTÝRA

alparnir.is | Faxafen 12, 108 Reykjavík

IS

IS

Fjallfarar

Fjallfarar Útivistar er hópur sem gengur saman eina dagsgöngu og eina kvöldgöngu í mánuði. Hópurinn er fyrir fólk sem hefur reynslu af gönguferðum og vill ganga dagleiðir sem eru í meðallagi langar og með nokkurri hækkun. Dagskráin yfir árið er tvískipt og verður einn hópur frá janúar til maí og annar frá september fram í desember. Gönguleiðirnar eru mislangar og á hinum ýmsu svæðum.

Dagsgöngurnar eru að jafnaði annan laugardag í mánuði og miðvikudagsganga mánaðarins 11 dögum síðar. Ef veðurútlit er óheppilegt á laugardeginum verður gangan færð yfir á sunnudag sömu helgi. Farið er á eigin bílum í flestar göngurnar en í einstaka ferðir er farið með rútu. Í kvöldgöngunum er gengið af stað kl. 18:00 og þarf þá að vera búið að keyra að upphafsstað göngunnar. Þegar farið er í dagsgöngurnar er hist á fyrirfram ákveðnum stað á milli kl. 8:00 og 9:00 og svo keyrt í samfloti að göngubyrjun.

Göngur Fjallfara eru frá miðlungs erfiðum upp í erfiðar göngur (2-3 skór). Mikilvægt er að hafa viðeigandi útbúnað og fatnað og hafa reynslu af því að nota hann. Þátttakendur fá útbúnaðarlista og nánari upplýsingar um hverja göngu í sérstökum facebook hópi Fjallfara eða með tölvupósti fyrir þá sem þess óska.

Dagskrá vorönn 2023:

14. jan	Dagsferð	Vindáshlíð - Fossá í Kjós - Kirkjustígur að Reynivallakirkju
25. jan	Kvöldferð	Húsadalur - Reykjaborg - Borgardalur
11. feb	Dagsferð	Búrfell í Þingvallasveit
22. feb	Kvöldferð	Eyrarfjall
11. mar	Dagsferð	Ármannsfell
22. mar	Kvöldferð	Geitahlíð og Stóra-Eldborg
1. apr	Dagsferð	Svínaskarð - Móskarðshnjúkar
12. apr	Kvöldferð	Þingvellir
13. maí	Dagsferð	Bjarnarhafnarfjall
19. - 21. maí	Helgarferð	Básar með Fjallabralli
24. maí	Kvöldferð	Helgafell í Hafnarfirði - yfir eða í gegnum „gatið”

GSG

Ert þú félagsmaður?

Félagsmönnum í Útivist fjölgar jafnt og þétt, enda margar góðar ástæður til að gerast félagi. Fyrir marga dugar sú ágæta ástæða að Útivist er félag sem vinnur að því að auka möguleika almennings á að ferðast um okkar fallega land. Aðrir hafa ánægju af starfinu, taka þátt í sjálfboðavinnu á vegum félagsins og njóta þess að vinna að margvíslegum verkefnum í góðum félagsskap. Til að taka þátt í ferðum og starfi Útivistar þarf að gerast félagsmaður.

Ýmis hlunnindi fylgja því að vera félagi í Útivist:

- Ein frí dagsferð á ferðaárinu
- Mikill afsláttur af gistingu í skálum Útivistar og á tjaldsvæðum félagsins
- Afsláttur í ýmsum verslunum
- Tilboð til félagsmanna.
- Ókeypis aðgangur í ferðir Útivistargírsins
- Þátttaka í viðburðum sem skipulagðir eru af skemmti- og fræðslunefnd Útivistar

Athugið að alltaf þarf að sýna félagsskírteini þegar nýta á hlunnindi eða afslátt vegna félagsaðildar.

Íþróttamiðstöðin Blönduósi

Sundlaug - Íþróttahús - Þreksalur

Sumaropnun

frá 1. júní

Virka daga

8:00 - 21:00

laugardaga og sunnudaga

10:00 - 20:00

Vetraropnun

frá 20 ágúst

Þriðjudaga og fimmtudaga: 07:45 - 21:00

Mánudaga og miðvikudaga: 06:30 - 21:00

Föstudaga: 06:30 - 17:00

Laugardaga: 10:00 - 16:00

sunnudaga: lokað til 1. mars

Athugið:

- Hætt er að hleypa ofan í sundlaugina 30 mín. fyrir lokun.

www.imb.is

Sími: 452-4178

Sveinstindur

GPS-hnit N 64°05,176 / V 18°24,946
Gistipláss í skála eru 18 talsins
Tjaldstæði
Salernishús (rennandi vatn yfir hásumarið)
Gashellur til eldunar
Verð á gistingu í skála:
4.000 kr. fyrir félagsmenn
7.000 kr. fyrir aðra

Áhugaverðir staðir í nágrenni:
Sveinstindur
Langisjór
Hringleið um Langasjó
Fögrufjöll

VELLÍÐAN - HVERNIG SEM VIÐRAR
JANUS OG SAFA
MERINO ULLARFATNAÐUR Á ALLA FJÖLSKYLDUNA
Ullarkistan
ullarkistan.is
SKEIFAN 3B / GLERÁRTORG

Everest hópur Útivistar

Everest hópur Útivistar mun fara aftur af stað með nýju sniði í ársbyrjun 2023. Farið verður á þrjá jökla á tímabilinu. Áður en farið er í jöklaferðirnar verða undirbúningsgöngur á áhugaverð fjöll í nágrenni Reykjavíkur m.a. á Esjuna, Skarðsheiði, Botnsúlur og Hengil.

Hópurinn er fyrir fólk sem hefur reynslu af gönguferðum og vill ganga á fjöll að vetri til og fara í jöklaferðir að vori. Ekki er gerð krafa um reynslu af gönguferðum þó það sé vissulega kostur.

Erfiðleikastig: Göngurnar eru „miðlungs erfiðar" í byrjun og verða síðan meira kerfjandi þegar líður á dagskrána. Þær henta þeim sem eru í ágætu líkamlegu formi og vilja auka það jafnt og þétt.

Í mörgum ferðum er gerð krafa um jöklabúnað, það er ísexi, mannbrodda, göngubelti og karabínur. Farið verður yfir notkun á jöklabúnaði og öðrum öryggisbúnaði í vetrarferðum.

Fjöldi ferða eru 10 og skiptast í 3 kvöldferðir, 6 dagsferðir og eina helgarferð ásamt fræðslukvöldi. Heildar hæðarhækkun í ferðunum er um 8.850 metrar (hæð Mt. Everest er 8.848) og heildar vegalengd er um 130 km. Dagsferðirnar eru á laugardögum og kvöldferðirnar á miðvikudagskvöldum kl. 18:00.

Markmið með hópnum er að bjóða upp á fræðandi og skemmtilegar göngur í góðum félagsskap.

Áskilinn er réttur til að breyta dagskrá meðal annars vegna veðurs eða annarra aðstæðna.

Umsjónaraðilar: Ingvar Júlíus Baldursson, Auður Jónasdóttir og Steinar Sólveigarson

Dagur		Ferð	Gönguleið	Km	Hækkun (m)	Gráða
16. janúar	Mán.	Fyrirlestur	Fræðslufundur			
21. janúar	Lau.	Dagsferð	Esjan	6	600	2
8. febrúar	Mið.	Kvöldferð	Sleggjubeinsskarð	4	300	2
25. febrúar	Lau.	Dagsferð	Skarðsheiðin	14	750	3
8. mars	Mið.	Kvöldferð	Esjan	5	500	2
18. mars	Lau.	Dagsferð	Vestursúla í Botnssúlum	15	1.000	3
12. apríl	Mið.	Kvöldferð	Skálafell	8	600	2
20. apríl	Fim.	Dagsferð	Snæfellsjökull	14	1.000	3
28.-30. apríl	Fös.-Sun.	Helgarferð	Tindfjöll / Tindfjallajökull	18	900	3
28.-30. apríl	Fös.-Sun.	Helgarferð	Tindfjöll	5	400	2
13. maí	Lau.	Dagsferð	Ljósufjöll eða Hengill	15	1.000	3
27. maí	Lau.	Dagsferð	Eyjafjallajökull	24	1.800	4

Velkomin til Grindavíkur!

Fjölbreytt afþreying fyrir alla fjölskylduna

Frábært úrval veitinga-staða bíða ykkar í Grindavík

Göngu- og hjólaleiðir við allra hæfi í stórbrotinni náttúru

Sundlaug og glæsilegt tjaldsvæði

Við hlökkum til að sjá ykkur!

Nánari upplýsingar á www.grindavik.is

Strútur á Mælifellssandi

GPS-hnit N63°50,330 / V 18°58,477
Gistipláss í skála eru 26 talsins
Tjaldsvæði við skála
Salerni yfir hásumarið
Sturta (verð 500 kr.) yfir hásumarið
Gashellur til eldunar

Eldunaráhöld og borðbúnaður
Grill
Verð á gistingu í skála:
4.500 kr. fyrir félagsmenn
8.000 kr. fyrir aðra

Áhugaverðir staðir í nágrenni:
Strútur
Strútslaug
Mælifell
Torfajökulssvæðið
Krókagil

Náttúruverndarstefna Útivistar

„Tilgangur Útivistar er að stuðla að útivist fólks í hollu og óspilltu umhverfi“.

Til að ná fram tilgangi félagsins eins og hann birtist í lögum þess er sjálfbær og vistvæn ferðamennska höfð að leiðarljósi. Óspillt náttúra er undirstaða starfsemi félagsins og því leggur það meginþerslu á að vernda náttúruna og að sporna gegn hvers konar náttúruspjöllum með eftirfarandi að leiðarljósi:

- Útivist vill stuðla að og tryggja almannarétt þannig að aðgengi almennings að náttúru Íslands sé óheft án þess þó að landfræðilegum og líffræðilegum fjölbreytileika náttúrunnar sé stefnt í hættu.
- Útivist vill vernda náttúru Íslands fyrir framkvæmdum sem kunna að hafa alvarleg áhrif á náttúruna eða raska henni varanlega.
- Útivist vill starfa með aðilum sem vinna að náttúruvernd og stefna að framangreindum markmiðum.
- Útivist mun leitast við að fræða félagsmenn og þátttakendur í ferðum félagsins um náttúruvernd og vistvæna ferðamennsku.
- Útivist mun bæta fyrir neikvæð áhrif sem starfsemi félagsins hefur á náttúruna.

Stjórn Útivistar kemur fram fyrir hönd félagsmanna sinna á opinberum vettvangi í því skyni að tryggja stefnu félagsins í náttúruverndarmálum.

ÚTIVISTAFÓLK

Motorola fjarskiptabúnaður tryggir gott samband.

Þegar gæði og þjónusta skipta máli!

FÁLKINN ÍSMAR

ÞEKKING | REYNSLA | ÞJÓNUSTA

FÁLKINN ÍSMAR EHF | DALVEGI 10-14 | 201 KÓPAVOGUR | SÍMI: 510 5100 | FALKINNISMAR.IS

Vallý Helgadóttir

Sælir ferðafélagar. Ég er rétt komin niður á jörðina eftir frábæra ferð. Takk, aftur, fyrir samveruna og skemmtilegheitin. Takk Helga og Guðrún fyrir frábæra fararstjórn. Sjáumst, vonandi, aftur í göngu um okkar fallega og fjölbreytilega land.

Unnur Símonardóttir

Takk fyrir dásamlega ferð!! Sigurjón Óli sagði á öðrum degi "vá hvað við erum heppin með hópinn okkar" því er ég sammála - við vorum heppin með hvort annað, fararstjóra- veðrið, aðbúnaðinn og bara allt.

GF

Laugavegsferð fyrir fjölskylduna

Undanfarin ár hefur Ferðafélagið Útivist staðið fyrir vel heppnuðum fjölskylduferðum um Laugaveginn. Þarna hafa ungir sem aldnir slegist í för og notið sín.

Þessi Laugavegsferð er ætluð allri fjölskyldunni og sniðin að þörfum barna. Hér er því upplagt tækifæri til að kynna dásemdir útivistar fyrir börnunum. Ekki er þó mælt með því að taka yngri börn en 8 ára með í ferðina.

Ekið í Landmannalaugar að morgni dags og samdægurs gengið sem leið liggur í Hrafntinnusker þar sem gist er fyrstu nóttina. Frá Hrafntinnuskeri er haldið suður eftir sléttum vestan Reykjafjalla og um Jökultungur í Hvanngil. Frá Hvanngili er gengið um slétta sanda, með Mýrdalsjökul á vinstri hönd, í Emstrur þar sem gist er í Botnaskála. Frá Emstrum liggur leiðin yfir Syðri-Emstruá á göngubrú í fallegu gili og áfram sem leið liggur um Almenninga í Þórsmörk.

Í Básum á Goðalandi bíður göngumanna grillveisla í einstöku umhverfi, en þar er gist í notalegum skála. Á heimfarardegi er farið í stutta göngu um nágrenni Básá áður en haldið er heim.

Fararstjórar:	Guðrún Frímannsdóttir og Helga Harðardóttir.
Innifalið:	Leiðsögn, akstur, skálagisting í fjórar nætur, heit sturta í Básum auk sameiginlegrar kvöldmálatíðar síðasta kvöldið.
Brottför:	11. júlí kl. 8.00 frá Mjódd/bíómegin.
Heimkoma	15. júlí á milli kl. 17.00 og 18.00.

GÓ

FJALLA KOFINN

FYLGIR ÞÉR ALLA LEIÐ

Hallarmúli 2 I s: 510 9505 I fjallakofinn.is

EKKI KAUPA SCARPA GÖNGUSKÓ

NEMA ÞÚ ÆTLIR ÞÉR AÐ NOTA ÞÁ Í MÖRG ÁR OG HUGSA VEL UM ÞÁ

RIBELLE HD
FRAMTÍÐIN Í GÖNGUSKÓM

FJALLA KOFINN

Farðu vel með **náttúruna** og njóttu hennar

Hallarmúli 2 I s: 510 9505 I fjallakofinn.is