



ÚTIVIST 2013

8 | Everest



10 | Fjallarefir



12 | Dagsferðir



16 | Lengri ferðir



19 | Raðgöngur



20 | Helgarferðir



24 | Jeppaferðir



26 | Hjólaferðir



28 | Útivistarræktin



Göngum frá verknum



Íbúfen®

– Bólguýðandi og verkjastillandi

Notkunarvið: Íbúfen inniheldur íbúprófen sem er bólguýðandi, verkjastillandi og hitalækkandi lyf. Íbúfen tilheyrir flokki lyfja sem kölluð eru NSAID lyf (bólguýðandi lyf sem ekki eru sterar). Íbúfen er notað við vægum til meðal miklum verkjum eins og höfuðverk, mígreni, tannþínu, tíðaverkjum og hita. **Ekki má taka Íbúfen:** Þeir sem hafa ofnæmi fyrir íbúprófeni, öðrum skyldum lyfjum eða einhverju hjálparefnaða. Þeir sem fengið hafa ofnæmisviðbrögð eins og astma, nefrennsli, útbrot með kláða eða ef varir, andlit, tunga eða háls hafa bólguþapp upp eftir að hafa tekið íbúprófen eða skyld lyf. Þeir sem þjáðst hafa af sárum eða blæðingum í maga eða smáþörmum (skeifugörn) í tengslum við fyrri notkun bólguýðandi verkjalyfja, þjást núna af sárum eða blæðingum í maga eða smáþörmum (skeifugörn) eða hafa áður þjáðst af sliku, tvísvar eða oftár, með alvarleg lífrar-, nýrna-, eða hjartavandamál (kransæðasjúkdómur meðtaldir), þeir sem þjást af umtalsverðum vökvaskorti (vegna uppkasta, niðurgangs eða of lítillar vökvaneyslu), eru með einhverjar blæðingar (blæðingar í heila meðtaldir), eru með sjúkdóm af óþekktum uppruna sem leiðir til óeðlilegrar myndunar blóðfrumna. **Sérstök varnaðarorð:** Þeir sem eru með rauða úlfa (SLE) eða aðra sjálfsnæmissjúkdóma, arfgengan sjúkdóm sem hefur áhrif á blóðrauða, hemoglóbín (purpuraveiki), langvarandi bólgusjúkdóma í þörmum eins og bólgur í ristli með sárum (sáristillbólgu), bólgur í meltingarvegi (Crohn's) eða aðra maga- eða þarmasjúkdóma, truflanir á blóðfrumnamyndun, vandamál tengd blóðstorknun, ofnæmi, ofnæmiskvef, astma, langvarandi bólgur í nefslímhúð, kinnbeinaholum, kokeitlum eða langvarandi teppusjúkdóma í öndunarvegi, blóðrásarkvilla í slagæðum handleggja og fóta, lífrar-, nýrna- eða hjartavandamál eða háan blóðþrýsting, nýkomnir úr meiriháttar skurðaðgerð ættu ekki að nota lyfið. **Meðganga/brjóstgjöf:** Íbúprófen má ekki taka á síðustu 3 mánuðum meðgöngu. Aðeins ætti að nota Íbúfen á fyrstu 6 mánuðum meðgöngu í samráði við lækni og ef það er algerlega nauðsynlegt. Íbúprófen getur gert konum erfiðara með að verða þunguðar. Þessi áhrif ganga til baka þegar hætt er að taka lyfið. Íbúprófen berst í brjóstamjólk í litlum mæli og brjóstgjöf þarf yfirleitt ekki að hætta meðan á skammtíma meðferð stendur. Ef lengri tíma meðferð er áætluð, ætti að meta hvort hætta eigi brjóstgjöf. **Aukaverkanir:** Svartar, tjörukenndar hægðir eða blóðlituð uppköst (sár í meltingarvegi með blæðingum), brjóstsvíði, kviðverkir, meltingartruflanir, truflanir í meltingarfærum s.s. niðurgangur, ógleði, uppköst, vindgangur og harðlífi, sáramyndun í meltingarvegi með eða án rofs, þarmabólga og versnandi bólgur í ristli og meltingarvegi (Crohn's) og pokamyndun í digurgirni (rof eða fistlar), smásæjar blæðingar frá þörmum sem geta leitt til blóðleysis, sára og bólgu í munnni, höfuðverkur, syfja, svimi, sundl, þreyta, æsingur, svefnleysi og viðkvæmni. **Skammtastærðir:** Fullorðnir og unglingar eldri en 12 ára (≥ 40 kg): 200-400 mg sem einn skammtur eða 3-4 sinnum á dag með 4-6 klst. millibili. Hámarks dagskammtur er 1200 mg. Börn 6-9 ára (20-29 kg): 200 mg, 1-3 sinnum á dag á 4-6 klst. fresti eftir þörfum. Hámarks skammtur er 600 mg á dag. Börn 10-12 ára (30-40 kg): 200 mg, 1-4 sinnum á dag á 4-6 klst. fresti eftir þörfum. Hámarks skammtur er 800 mg á dag. Sjá nánar í fylgiseðli. **Börn 12 ára og yngri eiga ekki að nota Íbúfen nema í samráði við lækni. Lyfið er ekki ætlað börnum yngri en 6 ára. Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu.** Nóvember 2011.

actavis

Hvert sem þú ferð þá skiptir máli að vera vel búinn!

Komdu í heimsókn í Fjallakofann og við hjálpum þér að velja réttu græjurnar




Með fjallakvæðju Starfsfólki Fjallakofans



Við vinnum náið með leiðsögumönnum m.a.



afgreiðslutíma má sjá á heimasíðu okkar
Kringlan 7 | Laugavegur 11 | Reykjavíkurvegur 64
S: 510 9505 | fjallakofinn.is  



Við skulum drífa í þessu

Við erum fámenn þjóð í stóru landi. Við berum okkar saman við margfalt fjölmennari þjóðir í okkar heimshluta og gerum kröfur um sömu lífsgæði, sömu möguleika og sömu tækifæri. Við þekkjum mætavel hvernig fámennið gerir okkur erfitt fyrir þegar kemur að því að halda uppi ýmsum þáttum samfélagsins, til dæmis almenningsamgöngum, óháðum fjölmiðlum, svo ekki sé talað um virkan neytendamarkað. Engu að síður gerum við kröfu um að við séum ekki sett skör lægra en nágrannaþjóðirnar. Íslendingar vilja gjarnan standa uppréttir.

Þjóðin veit að það er ekki vænlegt til árangurs að bíða og vona að hlutirnir gerist af sjálfu sér. Frumkvæði er sterkt afl og þegar landsmenn hafa ákveðið að auðga sitt daglega líf og bera sólina inn í rökkrið, hafa menn brett upp emar. Um allt land hefur fólk starfrækt kóra, íþróttafélög, myndlistarfélög, félög hestamanna, leikfélög, tónlistarfélög og björgunarsveitir ásamt fjölmörgu öðru og síðast en ekki síst; fólk hefur sameinast í ferðafélögum. Þessi félög eiga eitt sameiginlegt; þau eru drifin áfram af áhuga og eldmóði þeirra sem taka þátt. Félagsmenn leggja nótt við dag til að halda úti öflugum sjálfbodaliðastarfi hvar á landi sem er, til að auðga mannlífið, líta upp úr streði dagsins og gefa tilverunni ríkara innihald. Allt það góða starf sem unnið er í þessum áhugamannafélögum er unnið í sjálfbodavinnu félagsmanna. Þetta starf verður ekki metið til fjár. Verðmætið er mælt í samstarfinu við annað fólk, ánægjunni af þátttökunni, mælt í lífsfyllingu og stolti af vel unnu verki. Starf áhugamanna í ýmsum félögum er þannig ómetanlegur félagsauður fámennrar þjóðar.

Ráðamenn og almenningur hefur lengi verið vel meðvitaður um mikilvægi þeirra samfélagsverkefna sem unnin eru af áhugamönnum hringinn í kringum landið. Starfið er ómetanlegt fyrir litla þjóð sem vill

standa upprétt. Nú bregður hinsvegar svo við að einhver hefur fengið þá flugu í höfuðið að þvinga áhugamannafélög til að verða fyrirtæki og fara í samkeppnisrekstur á markaði. Sú hugmynd er ekki bara vangavelta einhverra úti í bæ, heldur hefur hugmyndin nú náð inn í lagafrumvarp sem er í vinnslu á Alþingi. Um hvað er að ræða? Jú, gert er ráð fyrir að t.d. Útivist starfi eins og ferðapjónustufyrirtæki á samkeppnismarkaði. Nú gæti einhver spurt: En hvað er málið? Eru ferðapjónustufyrirtækin og áhugamannafélag eins og Útivist ekki sama tóbakið? Svo er aldeilis ekki.

Útivist er vettvangur um 1.500 félagsmanna sem áhuga hafa á útivist og ferðalögum. Félagið byggir allt sitt starf á óskum þessara félagsmanna. Félagsmenn koma saman á fjölmönnum fundum og bera saman bækur sínar. Þær koma þeir fram með hugmyndir að nýjum gönguleiðum, jeppaferðum, skíðaferðum, hjólaferðum, o.s.frv. o.s.frv. Hugmyndir eru síðan færðar í frekari vinnslu hjá ferðanefndum. Útkoman úr þessu starfi er síðan ferðaaætlun sem félagsmenn hafa sett saman fyrir sig. Þegar að ferðunum sjálfum kemur þá taka félagsmenn sjálfir leiðsögnina að sér án þess að fá greitt fyrir. Þar eru þeir fremstir meðal jafningja. Ferðirnar eru þó einungis einn þáttur í starfinu. Útivist rekur sjö fjallaskála á hálendi Íslands. Allir þessir skálar eru til almennrar notkunar allra þeirra sem það kjósa og eru þannig hluti af hugmyndinni um opinn aðgang allra að okkar helstu náttúruperlum. Allir sem vilja nýta þessa skála; ferðapjónustufyrirtæki, ferðafélög og einstaklingar. Viðhald og nýbygging skála á hálendinu er gríðarlega dýr og yfir hverjum fjallaskála félagsins er skálanefnd sem ber ábyrgð á endurnýjun, viðhaldi og almennu ástandi skálanna, sem og nánasta umhverfi þeirra. Félagsmenn fara vinnuferðir í hópum til viðhalds, þrifa og endurnýjunar á hverju einasta ári. Fyrir þá



Þórarinn Eyfjörð formaður Útivistar.

vinnu er ekki greidd ein einasta króna í laun. Allt er þetta áhugamennska sem félagsmenn sinna því hún tengist útivistaráhuga þeirra.

Fyrir utan það sem að ofan er talið þá vinna fjölmargir félagsmenn að því að stika gönguleiðir um fjöll og víðerni, félagið gefur út kort yfir landsvæði og leiðir, félagsmenn vinna að uppbyggingu og viðhaldi stíga og gönguleiða, þeir sjá um hreinslun og seyrflutninga frá fjölmönnum og vinsælum ferðamannastöðum, og svo mætti lengi telja. Af hverju skyldi nú fólk leggja þetta mikla starf á sig án þess að fá krónu í laun fyrir erfið? Svarið er einfalt. Í áhugamannastarfi hjá ferðafélagi eins og Útivist veistu að svo lengi sem þú hefur áhuga á þátttöku þá átt þú félagið, þú átt öruggt samneyti við fjölbreyttan hóp samferðamanna, þú átt vísa virðingu og þaklæti fyrir vel unnið starf, þú átt rödd sem hlustað er á, þú átt möguleika á að kynna landi þínu í þeim búningi sem þjóðskáldin klæddu það, þú átt kost á því að vera dóttir og sonur þessa lands, og njóta þess og hugsa um það af virðingu og ástúð.

Ferðafélagið Útivist og önnur áhugamannafélög í landinu eiga ekki heima undir lögum um samkeppnisrekstur fyrirtækja. Því er mikilvægt að þeir sem skilja

samhengið í tilveru lítillar þjóðar í stóru landi, sjái til þess að innviðirnir verði ekki eyðilagðir. Gætum þess að vinna ekki gegn frumkvæði og áræðni þegar fólk vill drífa góð verk áfram.

Velkomin í Útivist!

Frá árinu 1975 hefur Útivist boðið félagsmönnum sínum og öðrum upp á fjölbreyttar ferðir í skemmtilegum félagsskap. Útivist býður upp á dagsferðir, helgarferðir, sumarleyfisferðir og kvöldferðir með Útivistarræktinni. Á dagskrá jeppadeildarinnar eru margar mismunandi ferðir jafnt sumar sem vetur.

Skrifstofa Laugavegi 178

Starfsmenn eru: Skúli H. Skúlason og Bjarney Sigurjónsdóttir. Opíð frá kl. 12 til 17 virka daga, sími 562-1000. utivist@utivist.is

Félagsstarfið

Stjórn Útivistar hefur umsjón með daglegum rekstri félagsins ásamt framkvæmdastjóra. Einnig eru á vegum félagsins nokkrar nefndir sem sjá um afmarkaða þætti, hver á sínu sviði, í samvinnu við framkvæmdastjóra. Má þar nefna ferðanefndir, sem skipuleggja gönguferðir félagsins, jeppanefnd, sem sér um jeppaferðir, mynda- og kaffinefnd, sem sér um myndakvöld, ritnefnd, sem sér um útgáfumál og skálanefndir sem sjá um viðhald og rekstur skála.

Útivistarfélagar

Það borgar sig að vera félagi í Útivist því ýmis hlunnindi eru í boði. Félagsmenn fá góðan afslátt af gistingu í skálum félagsins og í allar ferðir. Félagsaíðild opnar aðgang að fjölbreyttu og þróttmiklu innra starfi félagsins.

www.utivist.is

Hvað merkja táknin?

- 👉 Léttar ferðir: Ætlaðar öllum.
- 👉 Miðlungs erfiðar ferðir: Flestir geta tekið þátt hafi þeir réttan útbúnað og líkamlega getu til þess.
- 👉 Erfiðar ferðir: Einungis fyrir vana ferðamenn sem geta borið með sér allan útbúnað og eru færir um að takast á við ófyrirsjáanlegan vanda.
- 👉 Mjög erfiðar ferðir: Ferðir þar sem fólk ber með sér allan búnað og þarf að takast á við mikinn hæðarmun.
- 🏠 Gist í skála 🏕️ Gist í tjaldi 🎒 Skíðaferð 🗺️ Trúss
- 🏠 Fjölskylduferð 🏕️ Hjólaferð

Jeppaferðir: Nauðsynlegt er að tilkynna þátttöku í allar ferðir jeppadeildar. Greiða þarf þátttökugjald fyrirfram.

Viðmiðunartafla fyrir jeppaferðir

Þyngdarflokkar	Heildarþyngd jeppa		Dæmi um jeppategund	Dekkjastærð m.v. erfiðleikastig ferðar		
	Frá	Til		Lítið	Meðal	Mikið
1. þfl.	➔	1500	Suzuki, RAV, Kia	30"	33"	35"
2. þfl.	1500	2200	HiLux, Lcr90, Trooper	33"	35"	38"
3. þfl.	2200	2800	Patrol, Lcr70, 80 og 100	35"	38"	44"
4. þfl.	2800	➔	Hummer, Econoline 250	38"	44"	44"

Erfiðleikastig jeppaferða:

- 👉 Lítið: Harðfenni, dregið í skafla á stöku stað. Þéttur og þjappaður snjór.
- 👉 Meðal: Þéttur snjór, lítið um púðursnjó eða erfiða skafla, nokkuð um skarir.
- 👉 Mikið: Jökklar, nýfallinn djúpur snjór.



ÚTIVIST

ÚTIVIST, ferðafélag
Laugavegi 178 · 105 Reykjavík
Netfang: utivist@utivist.is
Vefsíða: www.utivist.is

Sími
562 1000

Forsíðumynd: Við Hattfell. Mynd: Björk Guðbrandsdóttir. Ljósmyndarar: Baldur Þorsteinsson BP, Björk Guðbrandsdóttir BG, Fanney Gunnarsdóttir FG, Grétar W. Guðbergsson GWG, Guðbjartur Guðbjartsson GG, Ingví Stígsson IS, Jón Viðar Guðjónsson JVG, Kristinn Atlason KA, Vala Friðriksdóttir VF. Útgefandi: Athygli ehf. í samvinnu við Útivist. Ábyrgðarmaður: Skúli H. Skúlason. Umbrot: Athygli. Litgreining: Gunnar S. Guðmundsson. Auglýsingar: Augljós miðlun ehf. Prentun: Landsprent. Dreift með Fréttatímanum föstudaginn 14. desember 2012.

VESTFIRÐIR – PARADÍS GÖNGUFERÐAMANNA!

Vesturferðir er elsta ferðaskrifstofan á Vestfjörðum og einn öflugasti ferðaskipuleggjandi á svæðinu sem fagnar 20 ára starfsafmæli á árinu 2013.

Vöruúrval Vesturferða einkennist af fjölbreytni eins og svæðið sjálft og ávallt nýjum ferðamöguleikum.

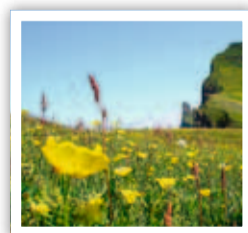
Vinsælustu ferðirnar okkar hafa löngum verið gönguferðirnar með leiðsögn:

Hornstrandafriðland, Aðalvík og Jökulfirðir

- ➔ Gönguferð frá Aðalvík til Hesteyrar
Gengið frá Sæbóli til Hesteyrar. 18. júní til 27. ágúst 2013
- ➔ Gönguferð frá Hesteyri að Látrum
Gengið frá Hesteyri í Aðalvík, 15. júní til 24. ágúst 2013
- ➔ Hornstrandir á fjórum dögum
Gengið úr Veidíleysufirði til Hesteyrar, 18. júní til 20. ágúst 2013
- ➔ Leitín að lágfótu
Stytti eða lengri refaskoðunarferðir á Hornvíkursvæðinu eða í Jökulfjörðunum með refasérfræðing sem leiðsögumann, júní til ágúst 2013
- ➔ Jökulfirðir – Panorama
Ganga frá Veidíleysufirði að Kvíum, 1. júní til 31. ágúst 2013

Rauðisundur og Látrabjarg

- ➔ Vestur um björg og gullna sanda
Gengið um Látrabjargarsvæðið, 1. júní til 5. ágúst 2013
- ➔ Eyðibýlaferð að Sjóndaá og Skor
Gengin forn bæjarleið að gömlum bæ, 5. júní til 7. ágúst 2013



Hlökkum til að fá þig í göngu með okkur á árinu!



Aðalstræti 7 - 400 Ísafirði - Sími 456-5111
vesturferdir@vesturferdir.is - vesturferdir.is

Lífðu

Lífið samanstendur af ótal mörgum augnablikum. Sum eru eftirminnileg og sum algjörlega ógleymanleg. Það ert þú sem skapar þessi augnablik með því að lifa lífinu.

ZO·ON Iceland, Smáralind
 ZO·ON Iceland, Kringlunni
 ZO·ON Iceland, Bankastræti
 Helstu útivistarverslanir á Íslandi

www.zo-on.is

ZO·ON
 ICELAND

Spennandi ferðir fyrir alla

FG

Útivist er breiður félagsskapur fólks með áhuga á hvers konar útivist og ferðalögum í náttúru landsins. Því inniheldur ferðaáætlun okkar fjölbreytt úrval ferða og allir útivistarunnendur ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Hvort sem þú vilt taka aðeins á í rösklegri göngu eða ert að byrja og leitar eftir hæfilegri áreynslu til að byggja upp gott gönguprek, þá finnst hér það sem þú leitar að.

Everest er ferðapakki með 14 fjallgöngum ásamt kvöldgöngum frá áramótum og fram að páska. Dagskráin er sniðin að vönu göngufólki sem vill takast á við snarpa áreynslu á ögrandi fjöllum. Gert er ráð fyrir að þátttakendur séu í góðu formi og geti haldið góðum gönguhraða. Þátttakendur skrá sig í dagskrána og greiða skráningargjald og svo er greitt hóflegt gjald fyrir hverja ferð. Fararstjórnir eru með mikla reynslu af fjöllum og fjallamennsku, ekki hvað síst erfiðari fjöllum og jöklum. Sjá nánar á bls. 8.

Fjallarefir hefja nú sitt annað starfsár og byggja nú á góðri reynslu. Hér er tvinnuð saman í einn pakka skemmtilegri göngudagskrá, þrekþjálfun og námskeiði í útivist. Þessi dagskrá er því tilvalin fyrir þá sem eru að byrja að stunda útivist, vilja koma sér í form og læra af reyndari mönnum. Fararstjórnir og leiðbeinendur hafa allir góðan grunn í ferðamennsku og eru áhugasamir um að miðla þekkingu sinni. Sjá nánar á bls. 10.

Almennar dagsferðir hafa allt frá stofnun félagsins verið einn

af hornsteinunum í starfsemi Útivistar. Dagsferðir geta fallið niður ef þátttaka er ekki nægjanleg, en núna bjóðum við þátttakendum að skrá sig fyrirfram fyrir kl. 15 á föstudögum og fá þá góðan afslátt af þátttökugjaldi. Engu að síður er hægt að mæta að morgni ferðadags á BSÍ, en þá er alltaf hættu á að ferðin hafi verið felld niður vegna ónógrar þátttöku. Sjá nánar á bls. 12.

Fræðsluferðir eiga það sammerkt að hér er um að ræða ferðir sem hafa eitthvert tiltekið

þema eða markmið. Oftast er um að ræða náttúruskoðun þar sem miðlað er fróðleik um jarðfræði, dýralíf eða gróðurfar, eða sjónum er beint að sögu og menningu. Þessar ferðir má finna í dagsferðum, helgarferðum og lengri ferðum.

Lengri ferðir eru göngur þar sem gengið er í þrjá daga eða meira. Í þessari dagskrá má finna bæði þekktar gönguleiðir eins og Strútsstíg og Sveinstind-Skælinga, en einnig eru þarna nokkrar spennandi nýjungar. Sjá nánar á bls. 16.

Skíðaferðir eru í boði fram að vori og leitum við þangað sem vænta má góðra snjóalaga. Þær er að finna í dagskrá dagsferða og helgarferða, en einnig bendum við á að alltaf er möguleiki á að skíðaferðir séu settar á dagskrá með skömmum fyrirvara og því er um að gera að fylgjast vel með heimasíðu Útivistar.

Helgarferðir eru eins og nafnið gefur til kynna ferðir sem taka heila helgi. Göngur yfir Fimmvörðuháls eru klassískar helgarferðir en einnig hafa margar aðrar ferðir hjá Útivist fest sig svo rækilega í sessi að þær eru fastur liður á ferðaáætluninni. Sjá nánar á bls. 20.

Í **jeppaferðum** koma þátttakendur á eigin jeppum. Ferðast er í hóp undir leiðsögn fararstjóra sem hefur góða reynslu af þessari tegund ferðamennsku. Bæði er um að ræða vetrarferðir þar sem gerðar eru tiltekna kröfur um búnað jeppanna, svo og sumar- og haustferðir sem henta lítið breyttum eða óbreyttum jeppum. Sjá nánar á bls. 24.

Hjólarræktin hefur starfað í allnokkur ár, en sífellt fleiri uppgötva hvað reiðhjólið er frábært til ferðalaga. Fastir liðir eru hjólatúrar á höfuðborgarsvæðinu á laugardögum yfir vetrartímann, en þegar kemur fram á sumar er stefnan gjarnan tekin á lengri túra. Sjá nánar á bls. 26.

Útivistarræktin er fastar göngur á mánudögum og miðvikudögum árið um kring. Gengið er í Elliðaárdal, en frá apríl og fram í september breytast miðvikudagsgöngurnar með þeim hætti að þá er farið í göngur utan borgarinnar. Þátttaka kostar ekkert og allir eru velkomnir. Sjá nánar á bls. 28.

BE
WARM
BE
WELL

Icewear

Þingholtsstræti 2-4
101 Reykjavík
Tel.: +354 561 9619
www.icewear.is

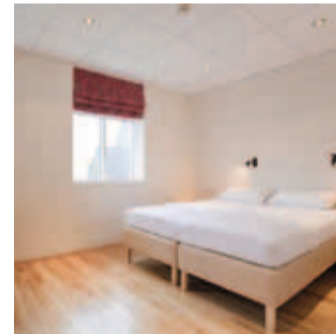
Suðurlhrauni 12c
210 Garðabær
Tel.: +354 555 7400

Víkurþrjón
Austurvegi 21, 870 Vík
Tel.: +354 487 1250





Farfuglaheimili – frábær kostur



Farfuglaheimili eru frábær kostur fyrir einstaklinga, fjölskyldur og hópa. Þau eru öllum opin og bjóða gestum sínum góða gistingu á hagkvæmu verði. Flest heimilanna bjóða upp á 2-6 manna herbergi og sum bjóða einnig sumarhús. Á öllum heimilunum eru gestaeldhús.

Nánari upplýsingar er að finna á www.hostel.is



Everest

Everest-hópurinn heldur ótrauður áfram



GG

Everest-hópur Útivistar horfir nú glaðbeittur fram á sitt þriðja starfsár. Eins og fyrri tvö árin er dagskráin sniðin að vönu göngufólki sem vill takast á við snarpa áreynslu á ögrandi fjöllum. Stefna ársins 2013 er sú að göngurnar verði meira krefjandi en fyrri tvö árin og verða sumar þeirra því lengri en áður hefur tíðkast hjá hópnum. Farnar verða ótroðnar slóðir sem ekki hafa verið gengnar fyrr og jafnvel teknir útdúrar og slaufur á velþekktar gönguleiðir. Tvær helgarferðir eru á dagskránni og vikulegar kvöldgöngur frá áramótum og fram að páskum. Lengri göngurnar verða þriðja hvern laugardag, að undanskildu stuttu sumarfríi. Dagskrá ársins er eftirfarandi:

- 19.01. Sveifluháls endilangur og til baka
- 09.02. Grændalur – Ölkelduháls – Reykjadalur, hringleið
- 02.03. Blikdalshringur
- 23.03. Jósepsdalshringur
- 13.04. Helgrindur með útdúrdú
- 04.05. Birnadalstindur (helgarferð)
- 25.05. Tröllakirkja í Hítardal-Smjörhnúkar
- 15.06. Eyjafjallajökull, Skerjaleiðin-Seljavellir **EDA** yfir Snæfellsjökul (plan B)
- 10.08. Geitlandsjökull yfir Prestahnjúk
- 31.08. Jörundarfell, óhefðbundin upp-ganga
- 14.09. Þórsmerkurhringur (helgarferð) – fjallahringurinn kringum höfuðból Útivistar
- 05.10. Tröllakirkja í Kolbeinsstaðahreppi–Hrútaborg
- 26.10. Skessuhorn
- 16.11. Esjuhringur; Þverfellshorn–Kerhólakambur–Esjuberg

Vikulegar kvöldgöngur verða á miðvikudögum kl. 18:00 og þá verður gengið



Á góðum degi á Tröllakirkju

GWG

á fjöll eða fell í nágrenni borgarinnar. Til kynnt verður í tölvupósti hvert farið verður hverju sinni. Þessar göngur verða um það bil 1,5-2 klst. langar.

Fararstjórnir eru með mikla reynslu af fjöllum og fjallamennsku, ekki hvað síst erfðari fjöllum og jöklum. Þeir eru:

Reynir Þór Sigurðsson
Stefán Birgisson
Kristína Baldursdóttir
Unnur Jónsdóttir
Leifur Hákonarson.

Skráningargjald í Everest-hópin er einungis 20.000 kr. Innifalið í því eru kvöldgöngurnar í janúar-mars, alls 11 göngur. Verði á laugardagsgöngunum er einnig stillt mjög í hóf, en það er 3.000 kr.

fyrir félagsmenn í Útivist og 4.000 kr. fyrir aðra.

Fjöldi þátttakenda í hópnum er takmarkaður – ekki missa af þessu tækifæri ef þú vilt spreyta þig á öflugum göngum og fá fína þjálfun!

Fastir liðir í starfseminni

Útivistarræktin kl. 18 alla mánudaga.

Gengið í Elliðaárdal. Brottför frá Toppstöðinni við Elliðaár.

Útivistarræktin kl. 18:30 alla miðvikudaga.

Brottför frá Toppstöðinni við Elliðaár. Frá apríl og fram í september er farið í göngur í nágrenni borgarinnar. Sjá nánar í ferðaáætluninni. Á öðrum tímum árs er gengið í Elliðaárdal öfugan hring miðað við gönguna á mánudögum og farið er hægar yfir.

Myndakvöld fyrsta mánudag hvers mánaðar frá október og fram í apríl að undanskildum janúar og desember. Myndakvöldin eru haldin í Húnabúð, Skeifunni 11, og hefjast kl. 20:00.

Gjafabréf

Hjá Útivist er hægt að kaupa gjafabréf fyrir öll tækifæri. Gjöf sem inniheldur gjafabréf frá Útivist felur í sér ávísun á

skemmtilegar stundir, náttúruupplifun og holla hreyfingu. Gjafabréfin eru því góð gjöf og í sumum tilfellum hafa þau leitt af sér nýjan og heilbrigðan lífsstíl hjá viðtakandanum.



Hægt er að gefa gjafabréf upp á tiltekna upphæð eða tiltekna ferð. Hér í blaðinu er að finna upplýsingar um ferðir Útivistar árið 2013, en það getur verið skemmtilegur möguleiki að velja tiltekna ferð og gefa. Einnig er hægt að velja tiltekna tegund ferðar, t.d. hefur verið vinsælt að gefa ferð yfir Fimmvörðuhálsinn og viðtakandinn velur svo dagsetningu sem hentar.

Við hjá Esju Gæðafæði útbúum allan grillmat fyrir ferðalagið

ESJA 
GÆÐAFÆÐI

Bitruhálsi 2 - 110 Reykjavík - Símar 567-6640 & 577-3300 - Fax 567-6614



ÍSLENSKA SÍMIS C/SIN 022955 12.2012

BANKASTRÆTI 7
S. 533 3390

AUSTURHRAUNI 3
S. 533 3805

SMÁRALIND
S. 533 3013

KRINGLUNNI
S. 533 3003



CINTAMANI
WWW.CINTAMANI.IS

AUGNABLIKSFANGARAR FRÁ **Canon**



Brandenburg

Taktu þátt í EOS ævintýri Canon

Nýherji hf. Sími 569 7700 Borgartúni 37 Kaupangi Akureyri netverslun.is



Viðurkenndir Canon söluaðilar um land allt

Reykjavík Verslun Nýherja, Borgartúni 37 - ELKO Lindum, Skeifunni & Granda - Beco, Langholtsvegi 84 - Myndval, Smáratorgi - Fotoval, Skipholti 50b - Reykjavík Foto, Laugavegi 51 / Akureyri Pedromyndir - Byko - Verslun Nýherja / Húsavík Bókaverslun Þórarins / Ísafjörður Penninn / Sauðárkrúkur Tengill / Hvammstangi Ráðbarður / Grundarfjörður Hrannarbúðin / Ólafsvík Sóluskálinn / Stykkishólmur Skipavík / Borgarnes Framköllunarþjónustan - Omnis / Akranes Omnis / Reykjanesbær Omnis / Selfoss TRS / Höfn í Hornafirði Martólvan / Neskaupstaður Tónspil / Egilsstaðir Myndsmiðjan / Vopnafjörður Kauptún / Vestmannaeyjar Geisli - Tölvun / Netverslun Nýherja, www.netverslun.is / ELKO Flugstöð Leifs Eiríkssonar

Dagsferðir



GWG

6.1. Nýárs- og kirkjuferð.

Strandarkirkja

Brottför kl. 09:30 frá BSÍ. 1301D01
Í kaþólskum sið stóð frægur kross í Kaldaðarnesi og þótti við hæfi að allir heimsæktu hann að minnsta kosti einu sinni á ævinni. Það þótti þó hæfilegt fyrir konur að sjá hann eingöngu úr fjarlægð. Konum á sunnanverðum Reykjanesskaga var þess vegna talið nægilegt til sálhjálp að ganga upp á hæðir þar sem sést yfir að Kaldaðarnesi. Þessar hæðir voru þess vegna kallaðar Kvennagönguhólar. Nýársferðin í ár verður ganga frá Kvennagönguhólum að Strandarkirkju. Gengið verður frá hólunum að Hellispúfu, þaðan til strandar að Strákahæðum og með ströndinni að Strandarkirkju. Vegalengd um 11 km. Göngutími 4 klst.

3.2. Prestastígur - yfir flekaskil tveggja heimsálfa

Brottför kl. 09:30 frá BSÍ. 1302D01
Prestastígur er gömul þjóðleið á Reykjanesi sem liggur á milli Húsatófta í Staðarhverfi við Grindavík og Kalmans-tjarnar í Höfnum. Frá Húsatóftum er farið að Rauðhól sem er stakur gíghóll við sunnanverð Eldvörp. Á þeirri leið eru nokkrar opnar gjár og má helstar telja



Á Reykjanesi

GWG

Baðstofu, Miðgjá og Hrafnagjá. Sunnan undir Sandfellshæð liggur leiðin með jaðri Eldvarpahrauns og yfir Haugsvörðugjá að Haugi, um Kinn og fyrir norðan Presthól um Hafnasand að Kalmanstjörn. Reykjavegurinn liggur um

Prestastíg á dálitlum kafla frá Haugsvörðugjá að Eldvörpum. Prestastígur liggur yfir skil Ameríku- og Evrópuflékanna og liggur í þeim skilningi á milli tveggja heimsálfa. Vegalengd er 14-15 km. Hækkun innan við 100 m. Göngutími 5 klst.

árásam Tyrkja. Göngunni lýkur svo við Húsatóftir, skammt vestan núverandi þéttbýlis í Grindavík. Vegalengd 16 km. Hækkun engin. Göngutími 5 klst.

24.2. Rosmhvalanes 2. áfangi.

Garðskagi - Stafnes

Brottför kl. 9:30 frá BSÍ. 1302D04
Fjörinni fylgt frá Garðskagavita að Stafnesi. Á þessari leið er margt að skoða. Að Hafurbjarnarstöðum er mjög merkur kumlategur sem talinn er vera frá 10. öld. Upp af Kolbeinsstöðum sést enn móta fyrir Skagagarðinum mikla. Kirkjuból var fyrrum höfðingjasetur og vettvangur sögulegra atburða sem verða rifjaðir upp. Þá verður farið í gegnum Sandgerði og síðan framhjá Hvalsnesi en þar hefur verið kirkja frá fornu fari. Nú stendur þar ein fegursta steinkirkja á Íslandi. Þekktastur presta sem þar hafa setið er vafalaust Hallgrímur Pétursson. Í kirkjunni er varðveittur legsteinn Steinunnar dóttur hans, en talið er að Hallgrímur hafi sjálfur höggvið steininn. Vegalengd 14 km. Hækkun engin. Göngutími 5-6 klst.

3.3. Langleiðin 1. áfangi.

Reykjanestá – Grindavík

Brottför kl. 09:30 frá BSÍ. 1303D01
Haldið frá Gunnhverv að litla vitanum á Skarfasetri á Reykjanestá sem er upphafsstaður „Langleiðarinnar“ sem endar á Fonti á Langanesi. Fylgt verður slóða sem liggur með ströndinni eftir Krossavíkur- og Háleyjabergi að Brimkatlinum sem er sérkennilegt náttúrufríbær. Þarna er gaman að fylgjast með samspili sjávar og lands, einkum þegar er brimasamt. Miklir skipsskaðar hafa orðið á þessu svæði. Áfram verður haldið eftir Staðarbergi að Staðarhverfi en þar var prestssetur og kirkjustaður. Staðarkirkja var flutt í Járngerðarstaðahverfi árið 1909. Vegalengd 19 km. Hækkun óveruleg. Göngutími 6-7 klst. Framhald á bls. 14

10.2. Rosmhvalanes 1. áfangi.

Helgúvík - Garðskagi

Brottför kl. 09:30 frá BSÍ. 1302D02
Létt ganga með ströndinni frá Helgúvík um Leiru og Garð að gamla Garðskagavitanum. Í Leiru er 18 holu golfvöllur Golfklúbbs Suðurnesja. Ekki verður farið í golf að þessu sinni en þess í stað gengið eftir fjörukambinum neðan vallarins. Skammt undan landi er hólmi sem golfvöllurinn tekur nafn sitt af, Hólmsvöllur. Í fjörinni ber margt fyrir augu og þar er að mörgu að hyggja. Leiðin liggur um Rafnkelsstaðaberg sem er innan við byggðina í Garði en síðan í gegnum byggðarkjarnann. Um aldir hefur verið mikil sjósókn frá Garðinum og oft fjölmenni á staðnum. Sökarkirkjan að Útskálum var reist 1861-63. Á Garðskaga er næstelsti viti landsins, reistur 1897, og lýsti hann sjófarendum leiðina fyrir Garðskaga en það er fjölfarnasta siglingaleið við Ísland. Hann þjónaði sjófarendum til 1944 er nýr viti var tekinn í notkun. Gamli vitinn er nú friðaður. Vegalengd um 10 km. Hækkun óveruleg. Göngutími 3-4 klst.

17.2. Árnastígur

Brottför kl. 09:30 frá BSÍ. 1302D03
Árnastígur er gömul leið frá Keflavík til Grindavíkur. Gönguleiðin byrjar sunnan við gömlu flugvallargirðinguna og er gengið framhjá Stapafelli og Þórðarfelli, suður í Eldvörp þar sem eru gömul byrgi sem ekki er ljóst til hvers voru byggð. Er talið hugsanlegt að fólk í Grindavík hafi byggt þarna skýli til að flýja í undan

		
Fótakrem - kælandi fyrir þreytta fætur	24 stunda krem - náttúruleg vörn gegn sól og þurrki	Sárasmyrsl - fyrir hælásár, sprungur og sólbruna

Krem og smyrsl – fyrir útivistarfólk

Innihalda íslenskar lækningajurtir
Engin paraben eða kemísk ilmeftni

Fæst í heilsubúðum og apótekum.

www.annarosa.is



where next

GARMIN[®]

MONTANA ER ÚTIVISTARTÆKI SEM HENTAR Í BÍLINN, MÓTORHJÓLIÐ, VÉLSLEÐANN, BÁTINN OG GÖNGUNA. TÆKI SEM FER HVERT SEM ER!

Garmin Montana er vatnshelt tæki með 4" skjá sem hafa má bæði lárétt og lóðrétt. Mikil upplausn í skjá og stillimöguleikar gera Montana að einum skemmtilegasta ferðafélaganum. Tækið sýnir öll örnefni, hæðarlínur og landslag með skuggum, sem gefur kortinu aukna dýpt. Hægt er að skanna kort og loftmyndir og setja í tækið ásamt því að geyma nær ótakmarkað af ferlum, 4.000 vegpunkta og 200 leiðir.

Montana er einnig til með 5MP myndavél.

Söluaðilar um allt land - sjá www.garmin.is

Dagsferðir



10.3. Rosmhvalanes 3. áfangi.

Stafnes - Hafnir

Brottför kl. 09:30 frá BSÍ. 1303D02
Gengið frá Stafnesi að Höfnum. Á Stafnesi var mikil útgerð á 17. og 18. öld og þar var miðstöð konungsútgerðarinnar á Suðurnesjum. Róið var af kappi frá Stafnesi fram um miðja 20. öld. Á Básendum var útræði og verslunarstaður. Þar var ein af höfnum einokunarverslunarinnar. Básenda tók af í mjög miklu sjávarflóði árið 1799. Í Þórs höfn var verslunarstaður um tíma og sjást þess enn merki. Síðar tók Sandgerði við því hlutverki. Við Þórs höfn strandaði stærsta seglskip sinnar samtíðar, Jamestown, árið 1881. Eftir að hafa hugað að sögu þessara staða verður gengið fyrir Ósabotna og til Hafna. Vegalengd 12 km. Hækkun engin. Göngutími 5-6 klst.

17.3. Langleiðin 2. áfangi.

Grindavík – Latsfjall

Brottför kl. 09:30 frá BSÍ. 1303D03
Ströndinni fylgt út fyrir Þórkötlustaðanes, fram hjá Hrauni, í Hrólfsvík og að Dúknahelli. Þarna eru ýmsar minjar um forna útgerð. Hraunsvík er falleg vík þar sem mest ber á fjallinu sem að hálfu er horfið í hafið, Festarfjalli, en það prýðir mikil bergfesti. Nú verður haldið frá ströndinni framhjá Slögu, Skála-Mælifelli og í áttina að Latsfjalli. Vegalengd 18 km. Hækkun 100 m. Göngutími 6-7 klst.

24.3. Keilir 380 m

Brottför kl. 09:30 frá BSÍ. 1303D04
Fyrsta ferð Útivistar eftir stofnun félagsins var á Keili. Á hverju ári síðan þá hefur verið farin afmælisferð á fjallið. Farið er frá Höskuldavöllum yfir hraunið að fjallinu. Vegalengd 8 km. Hækkun 200 m. Göngutími 4 klst.

1.4. Jarðfræðiferð um Reykjanes (mánudagur, annar í páskum)

Brottför kl. 09:30 frá BSÍ. 1304D01
Jóhann Ísak Pétursson jarðfræðingur fræðir okkur um jarðfræði Reykjanes. Farið verður að Gunnhver, virkasta leirhver landsins um þessar mundir. Þaðan verður gengið til suðurs um sprungusvæði á dyngjunar Háleyjabungu og Skálafell, en þaðan haldið vestur á Reykjanestá að skoða röstina frægu. Síðan verður haldið norður með ströndinni um Valahnúk að Önglabrjótsnefi og skoðuð þar ummerki mestu eldsumbrota sem orðið hafa á Suðvesturlandi frá landnámi. Að lokum verður haldið norður með ströndinni að Stóru-Sandvík. Gangan er um 16 km en tekur um 5-6 klst. Því margt er að skoða.

7.4. Langleiðin 3. áfangi.

Latsfjall – Fjallið eina

Brottför kl. 09:30 frá BSÍ. 1304D02
Frá Latsfjalli nálægt Ögmundarstíg verður gengið eftir Móhalsadal við austanverðan Núpshlíðarháls. Þegar Reykjavegurinn er farinn er gengið vestanmegin við hálsinn. Haldið að fallegum dal prýddum háum hamravegg, Stóra-Hamradal. Síðan liggur leiðin að Vigdísarvöllum en þar var reist nýbýli árið 1830. Farið að Djúpatvni og um Hrutagjárdyngju að Fjallinu eina. Vegalengd 23 km. Hækkun óveruleg. Göngutími 7 klst.



Gengið á Hengil

GWG

14.4. Stóra-Kóngsfell - Þríhnúkar - Stóribolli

Brottför kl. 09:30 frá BSÍ. 1304D03
Gangan hefst við Drottninguna í Bláfjöllum. Gengið á 600 m hátt Stóra-Kóngsfellið, haldið í vesturátt á Þríhnúka, síðan í suðvestur á Stórabolla. Að lokum er haldið niður Kerlingaskarð. Vegalengd 14-15 km. Hækkun um 200 m. Göngutími 5 klst.

21.4. Langleiðin 4. áfangi.

Fjallið eina – Djúpadalur

Brottför kl. 08:00 (ath. kl. átta) frá BSÍ. 1304D04
Frá Fjallinu eina liggur leiðin með Undirhlíðum að Helgafelli. Það kemur á óvart að rekast á skógrækt á þessum stað en hún hefur verið stunduð í Skólalundi frá 1934. Stefnt að Búrfellsgjá og haldið í gegnum Heiðmörkina að Geithálsi og Djúpadal. Fjölbreytt gönguleið. Vegalengd 27 km. Hækkun óveruleg. Göngutími 9-10 klst.

28.4. Jarðfræðiferð um Snæfellsnes

Brottför kl. 08:00 (ath. kl. átta) frá BSÍ. 1304D05
Jarðfræði Snæfellsness skoðuð með Jóhanni Ísaki Péturssyni jarðfræðing. Gengið verður frá Þúfubjargi um Lóndranga að Malarrífi og skoðað hvernig þessi þekktu kennileiti hafa orðið til. Þaðan verður gengið með ströndinni um Einarlón að Djúpalónssandi og skoðað hvernig átök hafs og eldhrauns hafa skapað einstakar náttúruperlur. Að lokum verður haldið í Dritvík og litið á menjar um mikla útgerð sem þaðan var stunduð og þá náttúrulegu umgjörð sem hún byggðist á. Gangan er um 15 km en tekur um 5-6 klst. Því margt er að skoða.

5.5. Langleiðin 5. áfangi.

Djúpadalur – Vilborgarkelda

Brottför kl. 09:30 frá BSÍ. 1305D01
Frá Djúpadal liggur leiðin með brún Seljadals upp á Mosfellsheiði á milli Grímansfells og Borgarhóla. Á Háamel er heiðin hæst og þar opnast útsýni til austurs. Nokkru austar er sæluhúsatóft en þar var greiðasalan Heiðarblómið á árunum 1926-1930 eða þar til nýr vegur var lagður norður yfir heiðina. Frá rústum Heiðarblómsins liggur leiðin að Vilborgarkeldu. Víða má sjá hleðslur frá árdögum vegagerðar á Íslandi og listilega hlaðin ræsi. Vegalengd 23 km. Hækkun 150 m. Göngutími 7 klst.

12.5. Blákollur - Svartitindur - Árdalur

Brottför kl. 09:30 frá BSÍ. 1305D02
Gulur, rauður, grænn og blár, litaganga á fjöll? Ótrúlegt en satt, því fjöllin sem gengið verður á í þessari ferð bera öll nöfn tengd litum. Blákollur stendur við sunnanvert Hafnarfjall. Hann ber einnig nafnið Ölvir eða jafnvel Ölver. Fyrrum var það aðeins toppur fjallsins sem var kallaður Blákollur. Í þjóðsögum segir af þursinum Ölvi sem átti heima í fjallinu og viðureign Hallgríms Péturssonar skálds við kauða. Hallgrímur lét frýja sig til þess að kveða Ölvi úr híbýlum sínum og átti svo í megnustu vandræðum með að kveða hann niður, en að lokum dagaði Ölvi uppi og varð hann að steini. Leiðin liggur frá sumarþúðunum í Ölveri upp á Blákoll og þaðan að litfögru Rauðahnúka-fjalli, Svartatindi og með Árdalsá niður að vegi nokkru austan við Borgarfjarðarbrú. Umhverfið er tignarlegt því á aðra hönd er fjallabálkurinn Hafnarfjall og á hina Skarðsheiði. Vegalengd 14 km. Hækkun 700 m. Göngutími 6-7 klst.

18., 19. eða 20.5. Eyjafjallajökull, Skerjaleiðin (hvítasunna)

Brottför kl. 08:00 (ath. kl. átta) frá BSÍ. Ath. nauðsynlegt að bóka fyrirfram. 1305D03

Eyjafjallajökull er með tignarlegustu og hæstu fjöllum landsins og verðugur uppgöngu. Farin verður svokölluð Skerjaleið upp hjá Grýtutindi á Þórsmerkurleið. Þegar upp á Litluheiði kemur verður stefnan tekin á Skerin sem er gossprungu sem nú stendur upp úr jöklinum langleiðina upp að Goðasteini sem er í 1580 m hæð. Mjög brött leið í byrjun. Vegalengd 16 km. Hækkun um 1450 m. Göngutími 10 klst. Valinn verður sá dagur sem býður upp á bestu veðurspá.

26.5. Langleiðin 6. áfangi.

Vilborgarkelda – Meyjarsæti

Brottför kl. 09:30 frá BSÍ. 1305D04
Frá Vilborgarkeldu verður gengið í átt að Þjóðgarðinum á Þingvöllum. Farið með Hestagjá og um Almannaþing norður í Krika undir Ármannsfelli og þaðan um Hofmannafliot að Meyjarsæti. Dagleið þar sem útsýnið er fallegt, jarðsagan sérstök og sagan merkileg. Vegalengd 23 km. Hækkun 200 m. Göngutími 7 klst.

2.6. Hveragerði - Hengill - Nesjavellir

Brottför kl. 09:30 frá BSÍ. 1306D01
Ferðin hefst við Rjúpnabrekkur ofan Hveragerðis. Þaðan er gengið upp í Hveradali og Klambragil. Þegar komið er upp úr gilinu er haldið yfir heiðina og stefnan tekin á Hengilinn þar sem farið er á helstu tinda. Þaðan liggur leiðin niður að efstu tönkunum við Nesjavelli. Vegalengd 17-18 km. Hækkun 700 m. Göngutími 6-8 klst.

9.6. Tröllakirkja vestan Holtavörðuheiðar 1001 m

Brottför kl. 08:00 (ath. kl. átta) frá BSÍ. 1306D02
Þrjár sýslur mætast á toppi Tröllakirkju, Dala-, Mýra- og Strandasýslur. Þaðan er mjög viðsýnt í góðu skyggni. Skessa ein bjó nálægt Tröllakirkju. Henni var meinilla við kristnina en reyndi þó að tóra þarna á fjallinu. Að lokum ofbauð henni þó algjörlega þegar guðshús var reist á Stað í Hrutafirði. Byggingin blasti við ofan af Tröllakirkju og gerði skessunni svo gramt í geði að hún ákvað að grípa til örprifaráða. Skessan settist í söðulinn norðan í fjallinu þegar fyrst var messað í kirkjunni og í bræði sinni fleygði hún stórum steini og ætlaði að brjóta hana niður. En hún hitti ekki - steinninn lenti í hestaréttinni á Stað og undir honum krömdust fjögur hross. Kristnin varð ekki stöðvuð og með tímanum hörfuðu tröllin norður eftir Strandasýslu og skildu fá ummerki eftir sig í suðurhlutanum nema örnefni sem bera tröllabyggðinni vitni. Haldið er alla leið norður að Melum í Hrutafirði og ekið upp á Haukadalsheiði. Gengið er með austurhlíð Klambrafells og þaðan á Tröllakirkjuna. Vegalengd 17 km. Hækkun tæplega 700 m. Göngutími um 6 klst.



Vettvangur heimsviðburða er á Eyjafjallajökli

GWG

16.6. Leggjabrjótur um sumarnótt

Brottför kl. 19:00 (ath. kl. sjö að kvöldi) frá BSÍ. 1306D04

Árleg sumarnæturganga Útivistar hinn 17. júní yfir Leggjabrjót. Gengið er úr Svartagili upp með Öxará yfir hinn eiginlega Leggjabrjót að Sandvatni. Farið er fram á brúnir Brynjudals og horft niður á Skorhagafoss í Brynjudalsá. Síðan liggur leiðin yfir Hrútháls niður í Botnsdalinn. Þessi ferð er góð upphitun fyrir Jónsmessugöngu Útivistar. Vegalengd 16-18 km. Hækkun 500 m. Göngutími 6 klst.



Í Reykjadölum

FG

30.6. Hreðavatn - Vikrafell - Litlaskarð

Brottför kl. 09:30 frá BSÍ. 1306D05
Gengið upp frá Bifröst og með Hreðavatni að Selvatni. Gengið upp með Kíðá og síðan er stefnan tekin á Vikrafell. Þaðan gengið niður í Grímsdal og að Múlakoti. Eftir það er stefnan tekin á Litlaskarðsfjall og komið niður á Þjóðveg þar fyrir neðan. Á þessu svæði eru eyðibýli svo sem Hreðavatnssel, Skallagrímssel, Grísatunga og Stapasel, en það er nokkuð úr leið að ganga að þeim öllum. Vegalengd 16 km. Hækkun 400 m. Göngutími 6 klst.

7.7. Hverfandi jöklar.

Snæfellsjökull 1446 m
Brottför kl. 08:00 (ath. kl. átta) frá BSÍ. 1307D01

Margir trúna því að mikil orka búi í Snæfellsjökli og kannski er það þess vegna sem ganga á jökulinn í góðu veðri er með því skammtilegasta sem hægt er að taka sér fyrir hendur! Lagt verður upp frá bælistöð vélsleðamanna á Jökulhálsi og að mestu fylgt sömu leið og þeir fara, þannig er öryggið best tryggt. Þegar upp er komið verður látið á það reyna hvort færi er á uppgöngu á hæsta tindinn, Miðþúfu, en þar ræður mestu um hversu gljúpur snjórinn er. Vegalengd 10-12 km. Hækkun 800-900 m. Göngutími 5-7 klst.

14.7. Sanddalur - Reykjadalur

Brottför kl. 09:30 frá BSÍ. 1307D02
Gangan hefst við Sanddalstungu í Sanddal sem liggur norður úr Norðurárdal í Borgarfirði. Gengið upp á Kamb og svokallaðan Sand. Þaðan gengið yfir í Reykjadal í Dölum og niður að Grafarlaug, sundlaug sem Ungmennafélagið Æskan í Miðdölum byggði og er laugin kennd við bæinn Gröf. Vegalengd 16 km. Hækkun 400 m. Göngutími 6 klst.

21.7. Strútur í Borgarfirði 937 m

Brottför kl. 08:00 (ath. kl. átta) frá BSÍ. 1307D03
Gangan hefst við Stefánshelli og Surts-helli. Farið niður í helli ef stemning er fyrir því. Gengið að Draugagili í Strút og þaðan upp á fjallið. Gengið niður af fjallinu að sunnanverðu, niður að Hvítá. Vegalengd 17 km. Hækkun 500 m. Göngutími 7 klst.

28.7. Stóra-Jarlhetta 943 m

Brottför kl. 08:00 (ath. kl. átta) frá BSÍ. 1307D04
Óvíða gefur að líta jafn tignarlega tindaröð og Jarlhettur við Langjökul. Þangað er förinni heitið, á fjall sem ýmist er nefnt Stóra-Jarlhetta eða Tröllhetta. Hún er ekki sú hæsta í röðinni en þrátt fyrir það mest áberandi. Vegalengd 12-13 km. Hækkun 600 m. Göngutími 6 klst.

5.8. Hverfandi jöklar.

Ok 1170 m (mánudagur)
Brottför kl. 08:00 (ath. kl. átta) frá BSÍ. 1308D01

Ok er jökulnúiin dyngja, ein sú stærsta sinnar tegundar hér á landi. Jökull er á fjallinu en hann hefur minnkað mikið síðustu ár og er alveg horfinn úr gígnum. Gengið frá Langahrygg upp nokkuð grýtta en ekki bratta hlíð að gígnum. Þaðan verður haldið til vesturs að Auðsstöðum. Vegalengd 20-22 km. Hækkun 400-500 m. Göngutími 8-9 klst.

11.8. Hverfandi jöklar. Tindfjallajökull.

Ýmir 1464 m og Ýma 1448 m
Brottför kl. 08:00 (ath. kl. átta) frá BSÍ. 1308D02

Í Tindfjöllum rísa hæst tindarnir Ýmir og Ýma. Af þeim er í góðu veðri stórkostlegt útsýni yfir Þórsmörk og Fjallabak, allt til Hrafninnuskers og Háskerðings. Einnig blasir Suðurland við og Hekla virðist næstum innan seilingar. Ekið verður eins langt og fært er, að minnsta kosti að skála Flugbjörgunarsveitarinnar. Þaðan verður gengið um Saxaskarð og Brúarskarð, yfir jökulskallann að sunnanverðum Ými og upp skarðið sem skilur að tindana tvo. Að lokinni uppgöngu á báða tindana verður haldið til baka norðan þeirra. Vegalengd 14-18 km. Hækkun 700-900 m. Göngutími 7-8 klst.

18.8. Svartagil - Botnsdalur

Brottför kl. 09:30 frá BSÍ. 1308D03
Skammtileg gönguleið frá Þingvöllum niður í Botnsdal í Hvalfirði. Gangan hefst við Svartagil og liggur um Gagnheiði milli Botnsúlna og Ármannsfells, norður fyrir Hvalvatn og niður með Glym að Stóra-Botni. Göngutími 8 klst. Hækkun 450 m. Vegalengd 21-22 km.

25.8. Hliðufell 1186 m

Brottför kl. 08:00 (ath. kl. átta) frá BSÍ. 1308D04
Hliðufellið er rismikill og formfagur móbergsstapi norðan Laugarvatns og sunnan Langjökuls. Gangan á fjallið hefst á sléttunni við Hliðuvelli. Þaðan liggur stígur upp allbratta brekku að klettakraga fjallsins. Þegar upp á brún er komið og hamrabeltið að baki bíður síðasti áfanginn á topp fjallsins. Þaðan er geysilega víðsýnt, enda er Hliðufell eitt af betri útsýnsfjöllum. Vegalengd 7-8 km. Hækkun um 720 m (gangan hefst í um 465 m hæð). Göngutími 5-6 klst.

1.9. Þingvellir 1. áfangi.

Skinnhúfuhöfði - Hagavík
Brottför kl. 09:30 frá BSÍ. 1309D01
Í þessari fyrstu gönguferð af fimm í kringum Þingvallavatn verður farið yfir stífluna við útfall Þingvallavatns í Sogið og gengið upp á Skinnhúfuhöfða. Þaðan liggur leiðin með vatninu um Hellisvík út í Lambhaga og inn með Hagavík að vegi í botni víkurinnar. Vegalengd 8-10 km. Hækkun 100 m. Göngutími 4-5 klst.

8.9. Skriðutindar

Brottför kl. 08:00 (ath. kl. átta) frá BSÍ. 1309D02
Skriðutindar er tindaskagi austan við fjallið Skriðu. Þar sem þeir liggja alveg upp að Skriðu er þröngt dalverpi sem sagt er að sé hverju kvikindi ófært og þar þurfi að fara með varúð. Gangan hefst austan við Gullkistu sem er fyrir ofan Miðdal. Þaðan eru um 4 km að Skriðutindum. Tindarnir eru margbreytilegir að lögun og skemmtilegir að skoða. Þegar komið er austur fyrir tindaröðina er gott útsýni til Hliðufells, Hóghöfða og Skriðu. Milli Skriðutinda og Skriðu er Litli Skriðukrókur og verður haldið þar inn að fyrnefndu dalverpi. Þar er gengið upp eftir gili sem nær að þessu dalverpi og þaðan aftur niður á veg þar sem gangan hófst. Vegalengd um 22 km. Lítil hækkun. Göngutími 8 klst.

15.9. Þingvellir 2. áfangi.

Hagavík - Heiðarbær
Brottför kl. 09:30 frá BSÍ. 1309D03
Frá Hagavík liggur leiðin um gamla götu norður með Þingvallavatni yfir Nesjhraun

22.9. Fagraskógarfjall í Hnappadal

603 m
Brottför kl. 09:30 frá BSÍ. 1309D04
Fagraskógarfjall er ekki árennilegt til uppgöngu séð frá Þjóðvegi, því fjallið virðist hömrum girt á alla vegu, en þó er góð leið á það úr Kaldárdal. Hægt er að komast á fjallið um Egilsskarð sem er á milli Fagraskógarfjalls og Grettisbælis, sem er áberandi þríhyrningslaga fjallshnúkur sunnan í Fagraskógarfjalli. Í Bjarnar sögu Hít-dælakappa segir frá því að Grettir Ásmundarson hafi hafst þar við í þrjá vetur þegar hann var í útlegð. Af fjallinu er afar gott útsýni yfir Mýrar og Snæfellsnes. Vegalengd 12-14 km. Hækkun 600 m. Göngutími 5-6 klst.

29.9. Þingvellir 3. áfangi.

Heiðarbær - Þingvellir
Brottför kl. 09:30 frá BSÍ. 1309D05
Frá Heiðarbæ verður vatnsbakka Þingvallavatns fylgt inn á Kárastaðanes (Rauðukusunes). Á leiðinni verður komið að Hrútagjá, Lambagjá og síðan Hestagjá og þá er stutt í sjálfan Þjóðgarðinn og þangað sem Valhöll stóð. Annaðhvort lýkur göngunni þar eða á Efri-Völlum og fer það eftir veðri og aðstæðum. Vegalengd 10 km. Engin hækkun. Göngutími 4-5 klst.

6.10. Syðstasúla 1093 m

Brottför kl. 09:30 frá BSÍ. 1310D01
Syðstasúla er hæsta súlan í fjalldögum á milli Hvalfjarðar og Þingvallasveitar. Gengið verður frá Svartagili í Þingvallasveit, yfir Súlnagil og þaðan um mela og móa, upp hrygg fjallsins og alla leið upp á topp. Enginn verður ósnortinn af útsýninu frá þessum fjallstoppi. Vegalengd 13 km. Hækkun 1000 m. Göngutími 6-7 klst.

13.10. Þingvellir 4. áfangi.

Þingvellir - Arnarfell
Brottför kl. 09:30 frá BSÍ. 1310D02
Í þessari fjórðu Þingvallagöngu verður gengið að mestu innan Þjóðgarðsins. Lagt verður af stað frá Öxará við Valhöll og gengið út í Lambhaga og áfram sem leið liggur um Garðsendavík að Vatnskoti. Við Vatnsvík er Vellankatla en þaðan liggur leiðin að Arnarfelli og verður gengið á það ef veður og aðstæður leyfa. Vegalengd 10 km. Hækkun 150 m ef gengið verður á Arnarfell, annars engin. Göngutími 4-5 klst.

20.10. Móskarðshnúkar - Esjuhorn - Sandsfjall

Brottför kl. 09:30 frá BSÍ. 1310D03
Gengið er frá Skarðsvegi, með viðkomu á Bláhnúki, upp á austasta Móskarðshnúk. Þaðan eru Móskarðshnúkarnir þræddir í vestur að Laufskörðum. Frá Laufskörðum er haldið í norður á Esjuhorn og Sandsfjall. Af Sandsfjalli er farið niður Torfdal meðfram Torfdalsá í Flekkudal. Vegalengd 15 km. Hækkun 900 m. Göngutími 6 klst.

27.10. Þingvellir 5. áfangi.

Arnarfell - Sogshorn
Brottför kl. 09:30 frá BSÍ. 1310D04
Fimmta og síðasta Þingvallagan hefst við Arnarfell og leiðin liggur meðfram Þingvallavatni. Ef aðstæður leyfa verður gengið á Miðfell, en annars að Mjóanesi og undir Múla við suðurenda Miðfells. Þingvallagöngunni lýkur síðan á sama stað og hún hófst, við útfall Þingvallavatns í Sogið. Þeir sem tekið hafa þátt í öllum áföngunum hafa lagt að baki rúmlega 50 km. Vegalengd 12 km. Hækkun 200 m ef gengið er á Miðfell, annars engin. Göngutími 4-5 klst.

Lengri ferðir



FG

7.-9.6. Hverfandi jöklar.

Tungnahryggsjökull, stærsti jökullinn á Tröllaskaga

Brottför kl. 9:00. 1306L01

Ferðin hefst og endar á Hólum í Hjaltadal. Á föstudegi verður ekið fram í Kolbeinsdal og þaðan gengið upp í Tungnahryggs-skála þar sem gist verður í tvær nætur. Á öðrum degi verður gengið í hið tröllslega Hólmannaskarð þar sem mætast Tungnahryggsjökull og Barkárdalsjökull á sýslumörkum Skagafjarðar og Eyjafjarðar. Á þriðja degi verður svo genginn Hólmannavegur niður í Hjaltadal og heim að Hólum. Nauðsynlegt að hafa með jökla-búnað.

gegnum Goðaskarð og upp með Mjóafelli innra. Síðan stefnt að Söðulhólum og fylgt jeppaslóða upp með hinum svipmikla Tindaskaga. Sunnan við Kerlingu undir Skjaldbreið verður komið inn á hinn forna Eyfirðingaveg sem þræddur verður með Skriðunni og alla leið að sæluhúsinu á Hlöðuvöllum undir Hlöðufelli. Þaðan er farið yfir dyngjuna Lambahraun í Mosa-skarð og með Fagradalsfjalli að nýju brúnni yfir Farið og upp að Hagavatni. Þaðan er gengið inn Jarlhettudal og haldið með hinum svipmiklu Jarlhettum um sérkennilega skemmtilegt svæði inn að Skálpanesi. Þar verður sveigt til austurs og farið að brúnni yfir Hvítá.

26.-30.6. Laugavegurinn

Brottför kl. 08:30. 1306L02

Sjá umfjöllun um Laugavegsferðir Útivistar á bls. 37.

3.-7.7. Laugavegurinn

Brottför kl. 08:30. 1307L01

Sjá umfjöllun um Laugavegsferðir Útivistar á bls. 37.

27.-30.6. Sveinstindur –

Skælingar

Brottför kl. 08:30. 1306L03

Sjá umfjöllun um Sveinstind – Skælinga á bls. 37.

4.-7.7. Tröllaskagi. Eyðibýggðir við ysta haf

Brottför auglýst síðar. 1307L02

Fjögurra daga gönguferð um eyðibýggðir milli Ólafsfjarðar og Siglufjarðar. Lagt af stað frá Ólafsfirði og gengið með Hvann-dalabjargi í Hvanndali. Síðan liggur leiðin yfir Víkurbyrðu og í Héðinsfjörð. Úr Héðinsfirði liggur leiðin út Hestfjall og á Siglunes. Á síðasta degi verður svo gengið um Nesskriður og til Siglufjarðar. Ferð fyrir vant og brattgengt fólk. Allur viðlegubúnaður borinn en hægt að koma fyrir vistum í Héðinsfirði.

27.-30.6. Strútsstígur

Brottför kl. 08:30. 1306L04

Sjá umfjöllun um Strútsstíg á bls. 37.



Á Torfajökulssvæðinu má víða finna volga læki

KA

28.-30.6. Langleiðin. Meyjarsæti –

Hvítárbrú á Kjalvegi

Brottför kl. 08:30. 1306L05

Raðgangin frá Reykjanestá að Fonti heldur áfram frá Meyjarsæti þar sem endað var í dagsferð. Nú taka við lengri áfangar. Frá Meyjarsæti verður haldið í

4.-7.7. Sveinstindur –

Skælingar

Brottför kl. 08:30. 1307L03

Sjá umfjöllun um Sveinstind – Skælinga á bls. 37.

4.-7.7. Strútsstígur

Brottför kl. 08:30. 1307L04

Sjá umfjöllun um Strútsstíg á bls. 37.

11.-15.7. Hverfandi jöklar.

Prándarjökull, Hofsjökull, Lambatungnajökull

Brottför frá Höfn í Hornafirði kl. 08:30. 1307L05

Um er að ræða bakpokaferð og hópurinn þarf að hafa með sér tjöld fyrir tvær gistinætur. Allir þurfa að hafa með sér jöklabrodda og ísexi. Ferðin hefst á Höfn í

Hornafirði. Ekið verður á fyrsta ferðadegi inn Fossadal að skálanum við Þvergil og gengið þaðan á Prándarjökul. Þaðan liggur leiðin að gististað í Leirási í Múladal. Á öðrum degi verður gengið á Hofsjökul og þaðan niður í Víðidal og að Egilsseli þar sem verður gist. Á þriðja degi verður gengið á Tröllakrökahnaus og Tröllakrökar skoðaðir en þaðan er stórkostlegt útsýni, meðal annars inn á Vatnajökul. Leiðin liggur síðan niður „milli gilja“ í Múlaskála þar sem verður gist og þeir sem vilja geta komist í heita sturtu. Á fjórða degi verður gengið á Sauðhamars-tind og síðan gist á Keiluvöllum. Á fimmta degi verður Lambatungnaáin vaðin og gengið yfir Lambatungnajökul í Hoffellsdal en þangað verður hópurinn sóttur. Ferðin endar aftur á Höfn.

BUFF KYNNIR TIL SÖGUNNAR 100% MERINO WOOL BUFF®



THE ORIGINAL
MULTIFUNCTIONAL
HEADWEAR
www.buff.is



WOOL BUFF®

100% NATURAL

It comes from the Merino Sheep: high quality and thin fibre. Environment friendly: 100% Renewable.



COMFORT

Soft and next-to-skin feel without itchiness.

STYLISH

Wool is stylish and always trendy. The aesthetics of this product and the merino wool fibre makes it a versatile sports and casual accessory.



NATURAL MICROCLIMATE CONTROL

It helps to keep your body temperature.

EASY CARE

Natural odour control and machine washable.

VERSATILE

You can wear it in many different ways: as a scarf, cap, facemask, balaclava, headband...



NATURAL TECHNICAL FEATURES

This wool fibre, for its nature, offers all these benefits:



100% MERINO
WOOL
NATURAL
MICROCLIMATE
CONTROL

Buff® er skrásett vörumerki Original BUFF, S.A. Spáni

ÞÚ FÆRÐ WOOL BUFF® Í ÖLLUM BETRI ÚTIVISTARVERSLUNUM

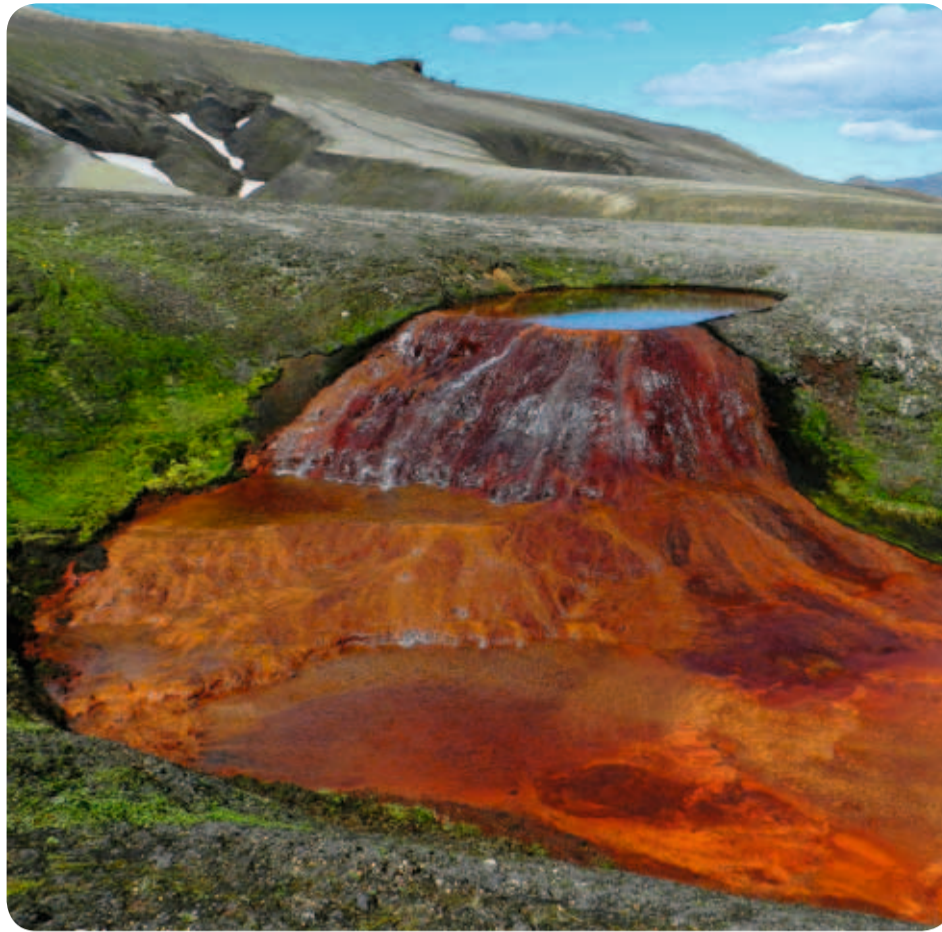
10.-14.7. Laugavegurinn 🏞️🏠📍
 Brottför kl. 08:30. 1307L06
 Sjá umfjöllun um Laugavegsferðir Útivistar á bls. 37.

11.-14.7. Sveinstindur – Skælingar 🏞️🏠📍
 Brottför kl. 08:30. 1307L07
 Sjá umfjöllun um Sveinstind – Skælinga á bls. 37.

11.-14.7. Strútsstígur 🏞️🏠📍
 Brottför kl. 08:30. 1307L08
 Sjá umfjöllun um Strútsstíg á bls. 37.

11.-14.7. Dalastígur 🏞️🏠📍
 Brottför kl. 08:00. 1307L09
 Dalastígur er ný gönguleið á fáförnum slóðum að Fjallabaki. Gangan hefst við Rauðufossa, skammt frá Landmannahelli. Gengið er upp með Rauðufossakvísl og að sérkennilegum upptökum hennar. Þaðan er haldið yfir á Svartakamb og hverasvæðin í Reykjadölum skoðuð. Gist er í Dalakofanum. Á öðrum degi er gengið niður með Markarfljóti að Krók. Sú gönguleið er fáfarin en margt að skoða sem gleður augað. Gist er í tjöldum í Krók. Frá Krók er vaðið yfir Hvítmögu og stefnan tekin á Þvergil. Í gróskumiklu gílinu eru fallegar móbergsmýndanir og allsérstakur gangnamannakofi þrýðir gilið. Gangan endar síðan við veginn á Emstruleið þar sem rúta bíður eftir göngufólki.

13.-18.7. Kvænnaferð. Hringferð frá Hesteyri 🏞️🏠📍
 Brottför auglýst síðar. 1307L10
 Árleg kvænnaferð undir stjórn Jóhönnu Benediktsdóttur og Kristjónu Kristjánssdóttur. Ferðin hefst 13. júlí en þá verður ekið til Ísafjarðar og gist þar eina nótt. Daginn eftir verður siglt til Hesteyrar og gengið beint yfir í Stakkadalinn þar sem



Ýmis undur mæta göngumönnum á Dalastíg

FG

verður gist eina nótt. Næsta dag verður gengið í Fljótavík og gist þar eina nótt. Daginn eftir verður gengið í Hlíðuvík og gist þar. Síðasta göngudaginn verður gengið að Hesteyri og gist þar síðustu nóttina. Hinn 18. júlí verður siglt aftur til Ísafjarðar og ekið heim á leið.

14.-18.7. Strútsstígur – Sveinstindur 🏞️🏠📍
 Brottför kl. 08:30. 1307L11
 Tvær stórkostlegar og fallegar gönguleiðir

teknar saman. Gengið um Hvanggil, Mælifellssand, Hólmsárbotna, upp með Skaftá og á Sveinstind. Á leiðinni verður slakað á í Strútslaug, heitri náttúrulegri laug. Á góðum degi er víðsýnt af Sveinstindi yfir einstakt landslag mótað af eldvirkni, jöklum og beljandi jökulá.

17.-21.7. Laugavegurinn 🏞️🏠📍
 Brottför kl. 08:30. 1307L12
 Sjá umfjöllun um Laugavegsferðir Útivistar á bls. 37.

18.-21.7. Sveinstindur – Skælingar 🏞️🏠📍
 Brottför kl. 08:30. 1307L13
 Sjá umfjöllun um Sveinstind – Skælinga á bls. 37.

18.-21.7. Strútsstígur 🏞️🏠📍
 Brottför kl. 08:30. 1307L14
 Sjá umfjöllun um Strútsstíg á bls. 37.

19.-21.7. Langleiðin. Hvítárbrú á Kjalvegi – Setur 🏞️🏠📍
 Brottför kl. 08:30. 1307L15

Frá Hvítárbrú verður haldið upp með Jökulfallinu að Skútaveri þar sem tjaldað verður fyrstu nóttina. Þaðan verður haldið að Innriskúta og stefnt í Kerlingarfjöll þar sem gist verður áður en lagt verður í lokaáfangann að Setrinu.

20.-21.7. Ísafjörður – Bolungarvík – Ísafjörður. Slóðir bóka Jóns Kalmans Stefánssonar 🏞️🏠📍

Brottför frá Ísafirði kl. 10:00. 1307L16
 Frá Ísafirði verður gengið til Bolungarvíkur um Ófæru og Óshlíð. Endað í Ósvör. Þátttakendur fluttir til baka í gistingu á Ísafirði. Á öðrum degi eru þátttakendur fluttir aftur til Bolungarvíkur þar sem gangan heldur áfram. Gengið verður framhjá Reiðhjallavirkjun og yfir fjöllin. Komið niður í Seljalandsdal inn í Skutulsfirði. Óbeint framhald þessarar ferðar er sumarleyfisferð á Snæfjallaströnd og í Jökulfirði. Sú ferð er einnig um slóðir bóka Jóns Kalmans, það er Himnaríki og helvíti, Harmur englanna og Hjarta mannsins. Þess má geta að Endurmenntun Háskóla Íslands og Fræðslumiðstöð Vestfjarða áforma að bjóða uppá kvöldnámskeið á vordögum þar sem umræddar skáldsögur Jóns Kalmans Stefánssonar verða lesnar og ræddar. Nánari upplýsingar á www.endurmenntun.is og www.frmst.is.

Framhald á bls. 18

Flokkunarílát til notkunar innan húss



FLOKKUNARBARIR

Litrík, létt og líflæg lausn. Fáanlegir í mörgum litum.



EITT HÓLF

1x20 l. Með snerti-
eða pedalonun.



2JA HÓLFA

2 x 11 l. Hentugt t.d.
fyrir hótél, skrifstofur.



3JA HÓLFA

3 x 11 l. Hentugt t.d.
fyrir hótél, skrifstofur.



2 x 40 l.

2 x tvær 40 l. tunnur
á hjólavögnum.



2 x 60 l.

Tvær 60 l. tunnur
á hjólavagni.



2 x 90 l.

Tvær 90 l. tunnur
á hjólavagni.

Skápalausnir



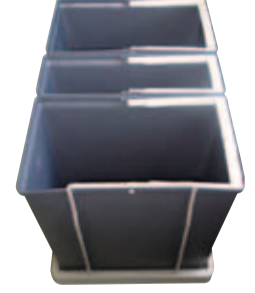
ÁSINN

2x10 l. á sleða + karfa
Mál: 25 x 38/35 cm.



TVISTURINN

2x18 l. á sleða
Mál: 31 x 46/36 cm.



ÞRISTURINN

2 x 14 l. + 1 x 8 l. á sleða
Mál: 31 x 46/36 cm.

Allar upplýsingar í síma 535 2510



**HAFNARBAKKI
FLUTNINGATÆKNI**

Lengri ferðir



22.-25.7. Snæfjallaströnd – Jökulfirðir. Slóðir bóka Jóns Kalmans Stefánssonar

Brottför frá Ísafirði kl. 08:30. 1307L17
Siglt frá Ísafirði yfir að Sandeyri og gengin þaðan gamla póstleiðin yfir Snæfjallaheiði í Grunnavík. Gengið á Maríuhorn og litið yfir Höfðaströnd. Á þriðja degi verður hópurinn ferjaður að Sæbóli í Aðalvík. Þaðan verður gengið að Hesteyri, en þangað verður farangurinn ferjaður. Á fjórða degi verður gengið inn Hesteyrarbrúnir og jafnvel inn undir Kjaransvíkurskarð. Neðri leiðin verður farin til baka að Hesteyri, en þaðan flytur bátur hópin til Ísafjarðar. Óbeinn undanfari þessarar ferðar er helgarferð um Ísafjörð og Bolungarvík, sem einnig er um slóðir bóka Jóns Kalmans.

Þess má geta að Endurmenntun Háskóla Íslands og Fræðslumiðstöð Vestfjarða áforma að bjóða uppá kvöldnámskeið á vordögum þar sem umræddar skáldsögur Jóns Kalmans Stefánssonar verða lesnar og ræddar. Nánari upplýsingar á www.endurmenntun.is og www.frmst.is.



Í Jökulfjörðum

IS

24.-28.7. Laugavegurinn

Brottför kl. 08:30. 1307L18
Sjá umfjöllun um Laugavegsferðir Útivistar á bls. 37.

25.-28.7. Sveinstindur –

Skælingar
Brottför kl. 08:30. 1307L19
Sjá umfjöllun um Sveinstind – Skælinga á bls. 37.

25.-28.7. Strútsstígur

Brottför kl. 08:30. 1307L20
Sjá umfjöllun um Strútsstíg á bls. 37.

28.7.-1.8. Langisjór – Landmanna-

laugar
Brottför kl. 08:30. 1307L21
Farið er um fáfarin öræfi á milli Langasjávar og Landmannalauga í stórbrotnu landslagi. Gist verður í skálanum við Sveinstind fyrstu nóttina. Þaðan liggur

leiðin vestur yfir Grænafjallgarð og að Tungnaá þaðan sem haldið er niður með ánni að Kirkjufelli. Eftir að hafa gist tvær nætur í tjaldi á þessari leið er gengið með Kirkjufellsvatni og yfir Kirkjufellsháls, um Halldórgsil og yfir Barm niður í Sveinsgil. Þaðan í Landmannalaugar þar sem gist verður síðustu nóttina í skála. Alla daga þarf að vaða ár.

1.-5.8. Austurdalur og messa í Ábæjar-kirkju

Brottför frá Varmahlíð kl. 12:00. 1308L01
Austurdalur í Skagafirði er einstaklega gróðursæll og fagur. Þar vex skógur á Íslandi í hvað mestri hæð yfir sjávarmáli. Allnokkur byggð var í dalnum á árum áður en við andlát Helga Jónssonar á Merkigili hvarf á brott síðasta sóknarbarn Ábæjar-sóknar. Farið verður á eigin bílum í Varmahlíð þar sem rúta bíður hópsins og ekur að skálanum Grána þar sem verður gist. Frá Grána liggur leiðin um Lönguhlíð

sem víða er kjarri vaxin. Tjaldað verður við Fossá þar sem hún fellur hvítlyssandi niður í dalinn, en farangur verður fluttur þangað á hestum. Eftir nætursvefn er göngu haldið áfram í gegnum kjarr og skóglendi, með jökulsána á vinstri hönd og bratta hlíð til hægri. Gististaður næstu nótt er við Hildarsel í tjöldum eða í skálanum. Þaðan er gengið að Ábæ í hina árlegu messu sem þar er haldin og að henni lokinni að Merkigili þar sem verður gist síðustu nóttina. Daginn eftir gengur hópurinn um Merkigilið að Keldulandi þangað sem hann verður sóttur. Áður en farið er í bílana verður stórviðburður úr Sturlungu rífaður upp.

7.-11.8. Laugavegurinn

Brottför kl. 08:30. 1308L02
Sjá umfjöllun um Laugavegsferðir Útivistar á bls. 37.

8.-11.8. Sveinstindur –

Skælingar
Brottför kl. 08:30. 1308L03
Sjá umfjöllun um Sveinstind – Skælinga á bls. 37.

8.-11.8. Strútsstígur

Brottför kl. 08:30. 1308L04
Sjá umfjöllun um Strútsstíg á bls. 37.

10.-14.8. Kerlingarfjöll

Brottför kl. 18:00. 1308L05
Kerlingarfjöll eru ein af náttúruperlum landsins, þau skarta stórkostlegu landslagi og víða mikilli litadýrd. Gengið verður frá skálanum í Ásgarði í Kisubotna með viðkomu á Fannborg, í Innri Hveradali og víðar. Frá skálanum í Kisubotnum er farið með einni af þverám Kisu að Kisugljúfri og í skála við fjallið Klakk. Þaðan verður haldið sem leið liggur um dalverpið milli Svarthyrnu og Grákolls að stórbrotnu gljúfri Kerlingarár, suður fyrir Hött, upp í skarðið milli Ögmundar og Hattar, um Sléttaskarð í Hverabót og Hveradali og þaðan í Ásgarð.

14.-18.8. Langleiðin. Setur –

Nýidalur
Brottför kl. 18:00. 1308L06
Áfram heldur raðgangan landshorna á milli og nú er komið að síðasta áfanga ársins og alls ekki þeim sísta. Úr Setrinu verður gengið um Blautukvíslareyrar, yfir Múlajökul og áfram um Arnarfellsmúla að Arnarfelli hinu mikla. Þetta er mikið vatnasvæði og því verður að vaða nokkrar jökulár. Gengið verður á Þjórsárjökul og síðan verður förinni heitið beint yfir Þjórsárkvíslar og yfir Sprengisand norðan Hreysiskvíslar í Nýjadal.

12.-15.9. Laugavegurinn – hraðferð á tveimur göngudögum

Brottför kl. 19:00. 1309L01
Farið verður með rútu í Landmannalaugar á fimmtudagskvöldi og gengið á föstudegi þaðan um Hrafninnusker og niður í Hvanngil. Þaðan verður gengið á laugardegi um Emstrur niður í Bása þar sem bíður fólks grill, varðeldur og ósvikin Básastemning.

Leigi út hópferðabíla 8 til 70 manna einnig 4x4 hálandisbíla

Sæmundur Sigmundsson

Kveldúlfsgötu 17 - Borgarnesi

Símar í Borgarnesi
437 1333 - 437 1373
Fax 437 2373

Símar í Reykjavík
566 7833 - 552 2202
Fax 566 7933





Jökulá vaðin á Langleiðinni

GG

Raðgöngur

Að taka þátt í raðgöngum er skemmtileg áskorun og býður upp á áhugaverða leið til að kynna landinu. Hver ganga er þá í framhaldi af fyrri göngu og í lokin hafa þátttakendur lagt að baki umtalsverða vegalengd. Boðið er upp á að skrá sig í hverja raðgöngu fyrir sig í heild og fæst þá umtalsverður afsláttur á þátttökugjaldi, en einnig er hægt að skrá sig í einstaka áfanga.

Langleiðin

Árið 2008 hóf Útivist raðgöngu yfir endilangt landið, frá Reykjanestá yfir á Font á Langanesi. Verkefninu lauk ekki að

fullu fyrr en árið 2010 og höfðu þá 732 kílómetrar verið lagðir að baki og gengið í samtals 248 klukkustundir. Göngunni var skipt niður á átta dagsferðir og fimm lengri ferðir en samtals voru göngudagarnir 30. Ellefu þátttakendur luku öllum göngunum í ferðum Útivistar og allnokkrir til viðbótar fóru á eigin vegum þá áfanga sem þá vantaði upp á.

Nú setur Útivist Langleiðina aftur á dagskrá. Í ár er markmiðið að fara um það bil hálf leið eða frá Reykjanestá í Nýjadal á Sprengisandi.

Dagsferðir

3.3. Reykjanestá — Grindavík

17.3. Grindavík — Latsfjall
 7.4. Latsfjall — Fjallið eina
 21.4. Fjallið eina — Djúpidalur
 5.5. Djúpidalur — Vilborgarkelda
 26.5. Vilborgarkelda — Meyjarsæti
Lengri ferðir
 28.-30.6. Meyjarsæti — Hvítárbrú á Kjalvegi
 19.-21.7. Hvítárbrú á Kjalvegi - Setur
 14.-18.8. Setur — Nýidalur

Rosmhvalanes

Rosmhvalanes er nesið nyrst á Reykjanesskaganum, en rosmhvalur er annað nafn á rostungi. Á þessu svæði ber margt fyrir

augu, víða eru minjar útræðis og landbúnaðar, fornar stórskipahafnir og versunarstaðir, vitar og varðaðar alfaraleiðir, og síðast en ekki síst fjölbreytt náttúra og mannlíf. Samtals verður gengin um 35 km leið í þremur dagsferðum.

10.2. Helguvík — Garðskagi

24.2. Garðskagi - Stafnes

10.3. Stafnes - Hafnir

Þingvellir

Þingvellir skipa sérstakan sess í huga hvers Íslendinga. Í þessari raðgöngu verður gengið umhverfis Þingvallavatn. Ekki þarf að hafa mörg orð um náttúruferð þessa svæðis en víst er að þeir sem fara í þessa raðgöngu kynnast því með betri hætti en áður. Heildarvegalengd raðgöngunnar er um 50 km sem skiptist á fimm dagsferðir.

1.9. Skinnhúfuhöfði — Hagavík

15.9. Hagavík — Heiðarbær

29.9. Heiðarbær — Þingvellir

13.10. Þingvellir — Arnarfell

27.10. Arnarfell - Sogshorn

Hverfandi jöklar

Hlýnandi veðurfar birtist okkur í því að jöklar hopa og margir smærri jöklar eru við það að hverfa. Áður en þeir hverfa með öllu viljum við ná að kynnast þeim. Þess vegna setur Útivist af stað ferðaflokk undir nafninu Hverfandi jöklar. Í ár heimsækjum við sjö jökla sem dreifast á alla landshluta og er ýmist farið í dagsferðir eða lengri ferðir eftir því um hversu langan veg þarf að fara.

Dagsferðir

7.7. Snæfellsjökull

5.8. Ok

11.8. Tindfjallajökull, Ýmir og Ýma

Lengri ferðir

7.-9.6. Tungnahryggjajökull

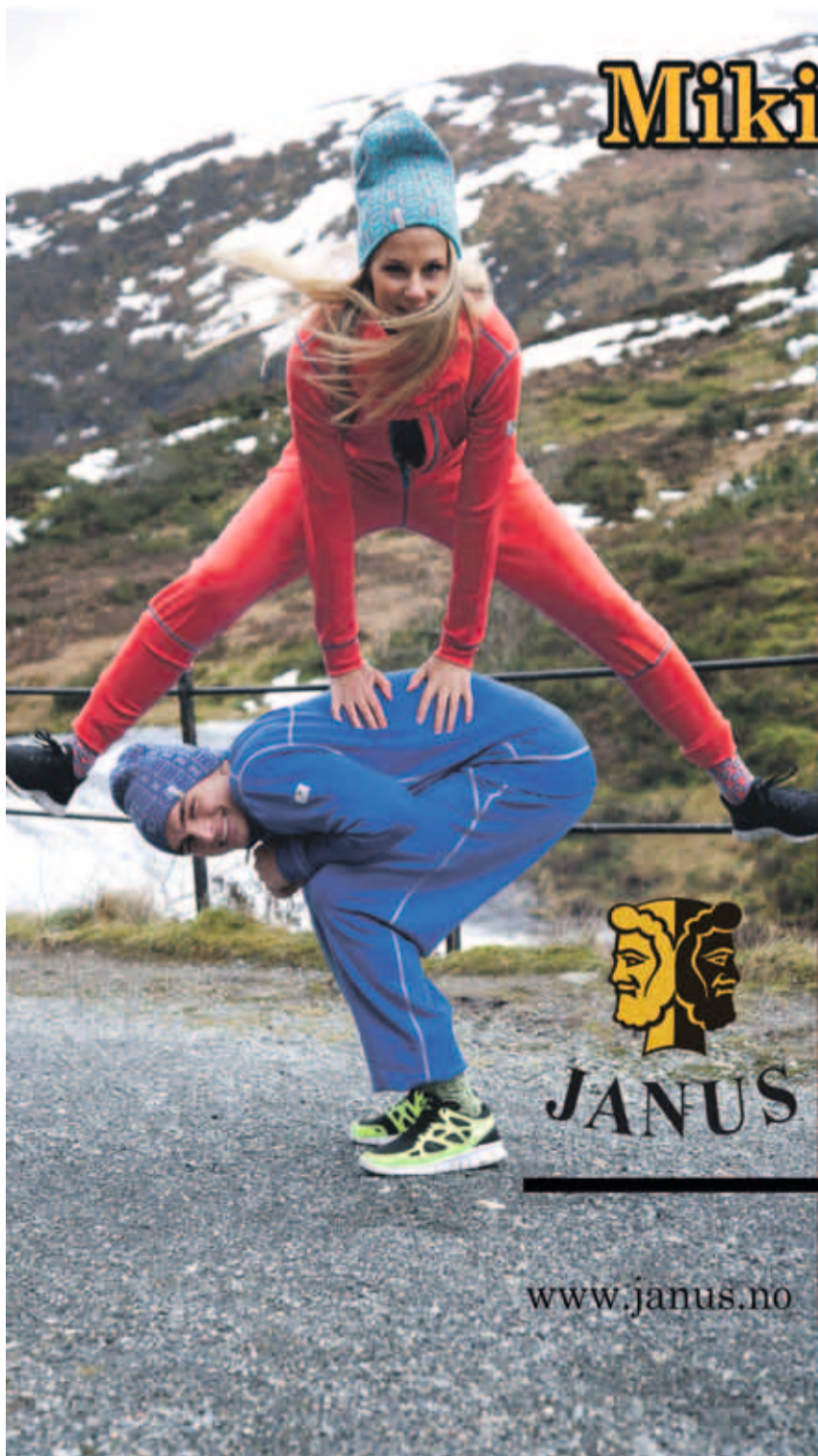
11.-15.7. Þrándarjökull, Hofsjökull,

Lambatungnajökull

Mikið úrval af ullarfötum á stóra, sem smáa!

Látum ekki kuldann stoppa okkur.

Viðbúin öllu í ullarfatnaði frá JANUS.



www.janus.no

Janusbúðin

Laugavegi 25
 101 Reykjavík
 s. 552-7499

Hafnarstræti 99-101
 600 Akureyri
 s. 461-3006


OAKLEY
UMBOÐS- OG
DREIFINGARADILI Á ÍSLANDI:
OPTICAL STUDIO

Sá sem gerir kröfu
um mestu skerpu
og vörn fyrir augun velur
OAKLEY
með HDO gleri

**OAKLEY'S HIGH
DEFINITION HDO**
fáanleg með styrkleika

Optical Studio
SMÁRALIND • LEIFSSTÖÐ • KEFLAVÍK

www.facebook.com/OpticalStudio

YFIRLIT YFIR ÁRIÐ

Dagsferðir

Útivistarræktin

Helgarferðir

Lengri ferðir

Jeppaferðir

Hjólaferðir

JANÚAR

- 6.1. Nýárs- og kirkjuferð. Strandarkirkja
- 5.-6.1. Þrettándastuð í Þórsmörk. Jeppa- og gönguskíðaferð

FEBRÚAR

- 3.2. Prestastígur – yfir flekaskil tveggja heimsálfa
- 10.2. Rosmhvalanes 1. áfangi. Helguvík – Garðskagi
- 17.2. Árnastígur
- 24.2. Rosmhvalanes 2. áfangi. Garðskagi – Stafnes
- 1.-3.2. Þorablót í Básam
- 16.-17.2. Langjökull
- 16.-17.2. Óvissuferð

MARS

- 3.3. Langleiðin 1. áfangi. Reykjanestá – Grindavík
- 10.3. Rosmhvalanes 3. áfangi. Stafnes – Hafnir
- 17.3. Langleiðin 2. áfangi. Grindavík – Latsfjall
- 24.3. Keilir 380 m
- 14.-17.3. Bjarnarfjörður – Djúpavík – Bjarnarfjörður
- 29.3.-1.4. Páskaferð í Dalakofann
- 9.-10.3. Fimmvörðuháls
- 24.3. Dagsferð í Þórsmörk fyrir alla jeppa

APRÍL

- 1.4. Jarðfræðiferð um Reykjanes (mánudagur, annar í páskum)
- 7.4. Langleiðin 3. áfangi. Latsfjall – Fjallið eina
- 14.4. Stóra-Kóngsfell – Þríhnúkar – Stóribolli
- 21.4. Langleiðin 4. áfangi. Fjallið eina – Djúpidalur
- 28.4. Jarðfræðiferð um Snæfellsnes
- 10.4. Reykjafell 268 m
- 17.4. Húsfell 288 m
- 24.4. Grímansfell 482 m
- 12.-14.4. Gönguskíðaferð í Fjörður
- 5.-7.4. Grímsfjall
- 27.4. Stokkseyri-Gaulverjabær-Villingaholt – dagsferð

MAÍ

- 5.5. Langleiðin 5. áfangi. Djúpidalur – Vilborgarkelda
- 12.5. Blákollur – Svartitindur – Árdalur
- 18., 19. eða 20.5. Eyjafjallajökull, Skerjaleiðin (hvítasunna)

- 26.5. Langleiðin 6. áfangi. Vilborgarkelda – Meyjarsæti
- 1.5. Stóri-Meitill 521 m og Litli-Meitill 467 m
- 8.5. Stóra-Reykjafell 514 m
- 15.5. Stóra-Kóngsfell 602 m
- 22.5. Stóribolli 551 m
- 29.5. Skálafell sunnan Hellisheiðar 574 m
- 8.-12.5. Hvannadalshnjúkur og Öraefi
- 10.-12.5. Dekur í Básam – vinnuferð
- 17.-20.5. Grundarfjörður um hvítasunnuhelgi
- 9.-12.5. Vorferð Jeppadeildar á Vatnajökul
- 4.5. Þykkvibær – dagsferð
- 25.-26.5. Básar á Goðalandi – helgarferð

JÚNÍ

- 2.6. Hveragerði – Hengill – Nesjavellir
- 8.6. Útivistar-Alparnir
- 9.6. Tröllakirkja vestan Holtavörðuheiðar 1001 m
- 16.6. Leggjabrjótur um sumarnótt
- 30.6. Hreðavatn – Vikrafell – Litlaskarð
- 5.6. Skálafell við Mosfellsheiði 774 m
- 12.6. Hvirfill við Grindarskörð 621 m
- 19.6. Grænadyngja 402 m – frá Djúpavatni
- 26.6. Eyrarfjall 476 m
- 14.-16.6. Fimmvörðuháls
- 21.-23.6. Jónsmessuganga yfir Fimmvörðuháls
- 28.-30.6. Fimmvörðuháls
- 7.-9.6. Hverfandi jöklar. Tungnahryggsjökull, stærsti jökullinn á Tröllaskaga
- 26.-30.6. Laugavegurinn
- 27.-30.6. Sveinstindur – Skælingar
- 27.-30.6. Strútsstígur
- 28.-30.6. Langleiðin. Meyjarsæti – Hvítárbrú á Kjalvegi
- 8.6. Álftaneshreppur á Mýrum – dagsferð
- 29.6. Mosfellsheiði-Kjósarskarð – dagsferð

JÚLÍ

- 7.7. Hverfandi jöklar. Snæfellsjökull 1446 m
- 14.7. Sanddalur – Reykjadalur
- 21.7. Strútur í Borgarfirði 937 m
- 28.7. Stóra-Jarlhetta 943 m
- 3.7. Húsmúli 440 m
- 10.7. Vífilfell 655 m
- 17.7. Reykjadalur – Hveragerði
- 24.7. Lambafell 546 m
- 31.7. Gunnlaugsskarð
- 5.-7.7. Fimmvörðuháls
- 12.-14.7. Dalakofinn
- 13.-14.7. Fimmvörðuháls
- 19.-21.7. Fimmvörðuháls
- 20.-21.7. Ísafjörður – Bolungarvík – Ísafjörður.
- 26.-28.7. Fimmvörðuháls
- 3.-7.7. Laugavegurinn
- 4.-7.7. Tröllaskagi. Eyðibýggðir við ysta haf

■ 4.-7.7.	Sveinstindur – Skælingar
■ 4.-7.7.	Strútsstígur
■ 10.-14.7.	Laugavegurinn
■ 11.-14.7.	Sveinstindur – Skælingar
■ 11.-14.7.	Strútsstígur
■ 11.-14.7.	Dalastígur
■ 11.-15.7.	Hverfandi jöklar. Prándarjökull, Hofsjökull, Lambatungnajökull
■ 13.-18.7.	Kvennaferð. Hringferð frá Hesteyri
■ 14.-18.7.	Strútsstígur – Sveinstindur
■ 17.-21.7.	Laugavegurinn
■ 18.-21.7.	Sveinstindur – Skælingar
■ 18.-21.7.	Strútsstígur
■ 19.-21.7.	Langleiðin. Hvítárbrú á Kjalvegi – Setur
■ 20.-21.7.	Ísafjörður – Bolungarvík – Ísafjörður.
■ 22.-25.7.	Snæfjallaströnd – Jökulfirðir.
■ 24.-28.7.	Laugavegurinn
■ 25.-28.7.	Sveinstindur – Skælingar
■ 25.-28.7.	Strútsstígur
■ 28.7.-1.8.	Langisjór – Landmannalaugar
■ 12.-14.7.	Öræfin sunnan Hofsjökuls.
■ 30.7.-5.8.	Töfraheimar Vatnajökuls: Kverkfjöll – Nýidalur
■ 4.-8.7.	Vestfirðir – sumarleyfisferð

ÁGÚST

■ 5.8.	Hverfandi jöklar. Ok 1170 m (mánudagur)
■ 11.8.	Hverfandi jöklar. Tindfjallajökull. Ýmir 1464 m og Ýma 1448 m
■ 18.8.	Svartagil – Botnsdalur
■ 25.8.	Hlöðufell 1186 m
■ 7.8.	Eyðibýli á Þingvöllum, Hrauntún – Skógarkot
■ 14.8.	Þorbjörn við Grindavík 243 m
■ 21.8.	Marardalur frá Nesjavallavegi
■ 28.8.	Búrfell 179 m og Búrfellsgjá
■ 9.-11.8.	Fjölskylduferð í Bása
■ 10.-11.8.	Fimmvörðuháls
■ 17.-18.8.	Fimmvörðuháls
■ 1.-5.8.	Austurdalur og messa í Ábæjarkirkju
■ 7.-11.8.	Laugavegurinn

■ 8.-11.8.	Sveinstindur – Skælingar
■ 8.-11.8.	Strútsstígur
■ 10.-14.8.	Kerlingarfjöll
■ 14.-18.8.	Langleiðin. Setur – Nýidalur
■ 9.-11.8.	Dalakofinn – helgarferð
■ 24.8.	Gíslholtsvatn – dagsferð

SEPTEMBER

■ 1.9.	Þingvellir 1. áfangi. Skinnhúfuhöfði – Hagavík
■ 8.9.	Skriðutindar
■ 15.9.	Þingvellir 2. áfangi. Hagavík – Heiðarbær
■ 22. 9.	Fagraskógarfjall í Hnappadal 603 m
■ 29.9.	Þingvellir 3. áfangi. Heiðarbær – Þingvellir
■ 4.9.	Bæjarfell og Arnarfell í Krýsuvík
■ 11.9.	Eldborgir austan Bláfjalla
■ 18.9.	Lyklafell 150 m
■ 13.-15.9.	Grill og gaman í Básam
■ 12.-15.9.	Laugavegurinn – Hraðferð á tveimur göngudögum
■ 13.-15.9.	Grill og gaman í Básam
■ 14.9.	Þingvellir – Laugarvatn – Grímsnes
■ 28.9.	Mosfellsheiði – dagsferð

OKTÓBER

■ 6.10.	Syðstasúla 1093m
■ 13.10.	Þingvellir 4. áfangi. Þingvellir – Arnarfell
■ 20.10.	Móskarðshnúkar – Esjuhorn – Sandsfjall
■ 27.10.	Þingvellir 5. áfangi. Arnarfell – Sogshorn
■ 4.-6.10.	Vöð og vatnasull
■ 12.-13.10.	Bárðargata
■ 12.10.	Djúpadalsleið-Krýsuvík – dagsferð

NÓVEMBER

■ 29.11.-1.12.	Aðventuferð
■ 1.-3.11.	Dalakofinn – Strútur

DESEMBER

■ 29.12.-1.1.	Áramótaferð
■ 7.-8.12.	Aðventuferð í Þórsmörk

Real Turmat orkumikill og bragðgóður ferðamat

Íslenska alþjóðabjörgunarsveitin velur Real Turmat

Heildsölubirgðir: www.lindsay.is



Jeppaferðir



JVG

5.-6.1. Prettándastuð í Þórsmörk.

Jeppa- og gönguskíðaferð 🚗🚗🚗

Brottför kl. 10:00 frá Hvolsvelli. 1301J01
Hvað er betra en að enda jólin í Básu á Goðalandi. Stuðboltinn Þórarinn Eyfjörð er fararstjóri í þessari skemmtilegu ferð og hver veit nema gítarinn verði með í för?

16.-17.2. Langjökull 🚗🚗🚗

Brottför kl. 08:00. 1302J01
Þessi næststærsti jökull landsins hefur löngum heillað íslenska jöklafara. Farið er á jökulinn frá Jaka, síðan ekið norður eftir jöklinum og á Hveravelli þar sem hægt er að skola af sér ferðarykið í einni vinsælustu laug landsins. Þaðan haldið í Gíslaskála þar sem verður gíst. Heim um Kjöl. Fararstjórar Tryggvi V. Traustason og Jón Viðar Guðjónsson.

9.-10.3. Fimmvörðuháls 🚗🚗🚗

Brottför kl. 08:00. 1303J01
Hinn 20. mars eru þrjú ár liðin síðan gosið á Fimmvörðuhálsi hófst. Enn rýkur úr gígnum Magna og Móða og hin magnaða umgjörð á Hálsinum gerir ferð þangað enn magnaðri. Farið frá Reykjavík að morgni laugardags og ekið um Mýrdalsjökul á Hálsinn. Gist verður í hinum



Í góðu veðri að Fjallabaki

JVG

trausta skála Útivistar. Heimferð sömu leið (eða einhverja aðra ef menn og konur eru í stuði). Fararstjórar Tryggvi V. Traustason og Jón Viðar Guðjónsson.

24.3. Dagsferð í Þórsmörk fyrir alla jeppa 🚗

Brottför kl. 08:00. 1303J02
Farið að morgni frá Reykjavík og tófar Þórsmörkur kannaðir á leiðinni í Bása þar sem snæddur verður síðbúinn hádegismatur. Ferð fyrir óbreytta jafnt sem breytta jeppa.

5.-7.4. Grímsfjall 🚗🚗🚗

Brottför kl. 18:00. 1304J01
Leyndardómar Vatnajökuls kannaðir undir tryggri stjórn hins þaulvana Vatnajökulsfara Tryggva „TNT“ Traustasonar. Farið að kvöldi föstudags í Jökulheima og gíst þar. Að morgni laugardags er haldið að Grímsfjalli með þeim útrúrum sem veður leyfir og gíst þar í glæsilegum skála Jökklarannsóknafélagsins. Heimferð sömu leið á sunnudegi. Fararstjórar Tryggvi V. Traustason og Jón Viðar Guðjónsson.

9.-12.5. Vorferð jeppadeildar á Vatnajökul 🚗🚗🚗

Brottför kl. 08:00. 1205J01
Hin stórskemmtilega árlega vorferð jeppadeildar um Vatnajökul er að þessu sinni undir stjórn Þórarins Eyfjörð. Ferðin hefst að morgni fimmtudags, ekið í Hrauneyjar og tankað, þaðan haldið í Jökulheima þar sem ferðin hefst fyrir alvöru við rætur Tungnaárjökuls. Fjörutíu kílómetra inni á jöklinum eru töfraheimar Grímsvatna og á tindi einum stendur skáli Jökklarannsóknafélagsins þar sem gíst verður fyrstu nóttina. Á föstudegi verður ekið í Kverkfjöll og jarðhitasvæðin í Hveradölum skoðuð ásamt því að farið verður í bað í hinu margrómaða Hveragili, ef aðstæður til aksturs utan jökuls eru fyrir hendi, en á þessum árstíma er ekki á vísan að róa í þeim efnun. Þar er aðeins það fátt að vetri til vegna þess að leysingarvatnið kælir vatnið í baðhita. Dagurinn endar í Sigurðarskála. Á laugardeginum verður haldið upp á Dýngjujökul og með viðkomu á Grímsfjalli verður haldið í skála Jökklarannsóknafélagsins í Jökulheimum. Þar verður slegið upp kvöldvöku að hætti Útivistarmanna í nýuppgerðum skálanum. Sunnudagur notaður til heimferðar hina hefðbundnu leið í Hrauneyjar þar sem ferðinni lýkur. Fararstjóri Þórarinn Eyfjörð.

12.-14.7. Öreafin sunnan

Hofsjökuls 🚗🚗
Brottför auglýst síðar. 1307J01
Í þessari ferð sem er fyrir alla jeppa verður farið um víðáttur öreafanna sunnan Hofsjökuls. Gist verður í glæsilegum skála Ferðaklúbbsins 4x4 sem nefnist Setur. Meðal leiða sem kannaðar verða eru Gljúfurleit, Kerlingarfjöll og Leppistungur.

30.7.-5.8. Töfraheimar Vatnajökuls:

Kverkfjöll - Nýdalur 🚗🚗
Brottför auglýst síðar. 1307J02
Hringferð okkar um Vatnajökul heldur áfram og að þessu sinni hefst ferðin í Kverkfjöllum. Þar verður nánasta umhverfi kannað gaumgæfilega áður en haldið er í Herðubreiðarlindir, Öskju og Drekgil. Ekið verður um Gæsavatnaleið í Vonarskarð að norðan, þaðan norður fyrir Tungnafellsjökul og í Nýjadal þar sem ferðinni lýkur. Fararstjóri Guðrún Inga Bjarnadóttir.

13.-15.9. Grill og gaman í

Básu 🚗🚗
Brottför kl. 19:00. 1309J01
Haustið er góður tími til að heimsækja Goðaland því þá gleðja haustlitirnir augun hvert sem lítið er. Gönguferðir og holl útivist er einkenni ferðarinnar ásamt grillveislu og varðeldi á laugardagskvöld.

4.-6.10. Vöð og vatnasull 🚗🚗🚗

Brottför kl. 19:00. 1310J01
Hin fornu vöð frumkvöðlanna könnuð, svo sem Bjallavað og Hófsvað í Tungnaá. Hlynur Snæland er þaulvanur vað- og björgunarsveitarmaður. Farið verður yfir öryggisatriði og annað sem hafa þarf í huga þegar glímt er við hin stóru fljót. Fararstjóri Hlynur Snæland.

12.-13.10. Bárðargata 🚗🚗🚗

Brottför kl. 08:00. 1310J02
Einhver skemmtilegasta jeppaleið sem til er er hin forna leið frá Svarthöfða í suður-enda Vonarskarðs að Jökulheimum. Glíman við brattar brekkur og straumarharðar ár gleymist fljótt þegar hið stórkostlega útsýni af hæstu hæðum leiðarinnar blasir við. Farið að morgni laugardags í Hrauneyjar þar sem fyllt er á tanka. Þaðan haldið norður Sprengisandsleið og að Svarthöfða við norðurenda Hágöngulóns. Gist verður í skála Jökklarannsóknafélagsins í Jökulheimum. Möguleiki á að aka um Breiðbak á heimleið. Fararstjóri Þórhallur Másson.

1.-3.11. Dalakofinn –

Strútur 🚗🚗🚗
Brottför kl. 19:00. 1311J01
Árleg haustferð um „heimahagana“ að Fjallabaki. Farið á föstudagskvöldi í Dalakofann við Laufafell. Þaðan er haldið á laugardeginum um Hrafninnusker í Landmannalaugar. Ekið um Fjallabaksleið nyrðri og Álftavatnkrók áður en komið er í skálann Strút á Mælifellssandi. Ekið niður í Fljótshlíð á heimleið.

7.-8.12. Aðventuferð í

Þórsmörk 🚗🚗
Brottför kl. 09:00. 1312J01
Upplifðu hina einu sönnu aðventustemningu í Þórsmörk. Hugguleg ferð í Bása þar sem áherslan er á notalegheitin. Fararstjóri Guðrún Inga Bjarnadóttir.

HAFKALK

Styrkir brjós og bein og virðist draga úr liðverkjum

Ebba Jónsdóttir var lengi þjáð af verkjum í hnjám vegna brjóskeyðingar. Hún hefur tekið Hafkalk í lengri tíma af því að það virkar vel á hana, verkirnir eru löngu horfnir og lífsgæði og líðan hennar miklu betri. Ebba mælir því hiklaust með Hafkalki.

Kalkþörungur úr Arnarfirði innihalda u.þ.b. 30% Kalsíum, 2% Magnesíum og stein- og snefilefni eins og járn, sink, selen, kalíum, mangan, jóð og kóbalt.



Ebba ásamt manni sínum Magnúsi á Mosvallahorni í Önundarfirði s.l. sumar.

Hafkalk Fæst í lyfja- og heilsubúðum um land allt.



Meira á www.intersport.is

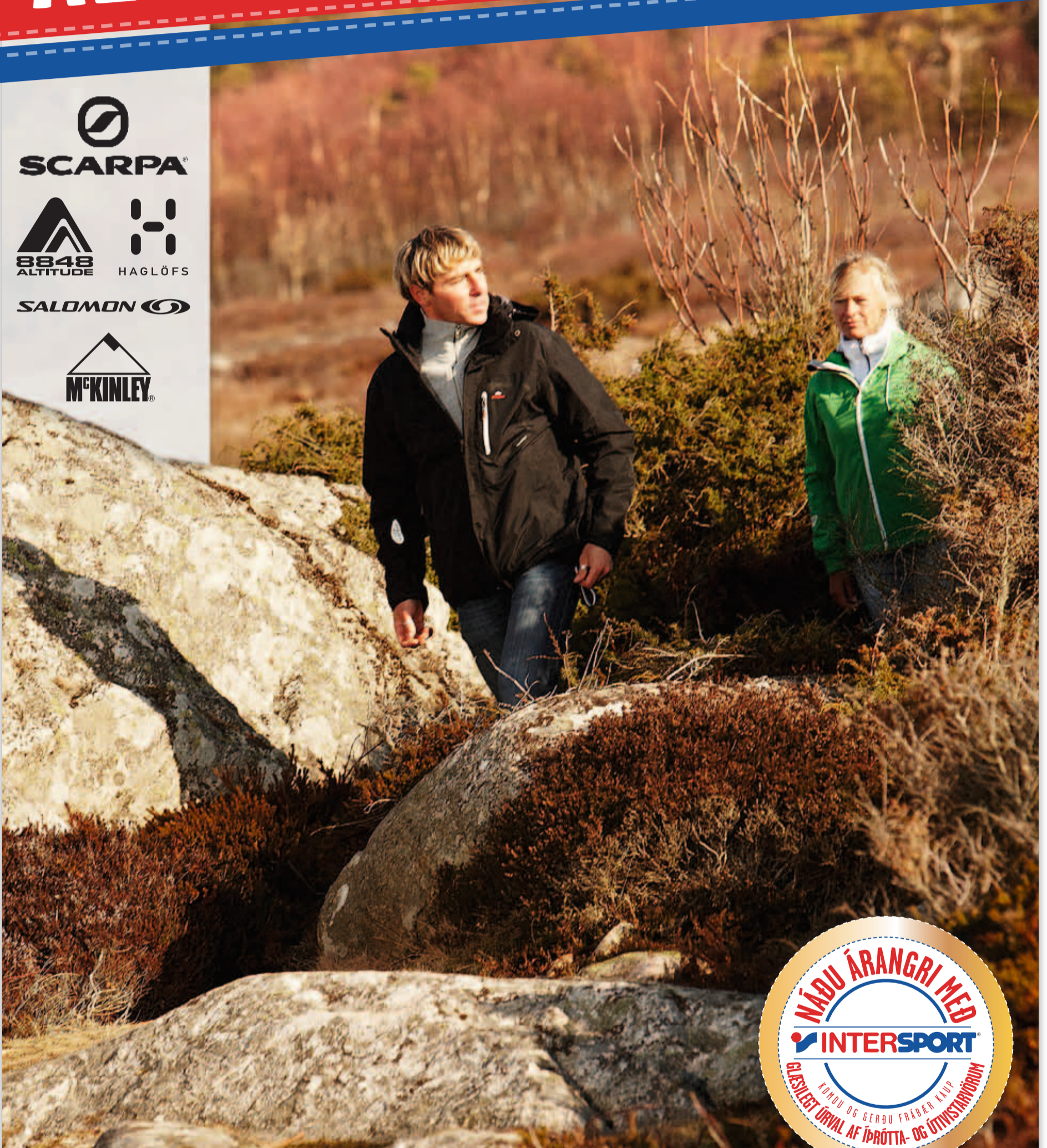
ÚTIVIST ALLAN ÁRSINS HRING



SCARPA®



SALOMON



INTERSPORT

LINDUM / BÍLDSHÖFÐA / AKUREYRI / SELFOSSI / WWW.INTERSPORT.IS ÞAÐ ER SPORT AÐ SPARA

Hjólaferðir



GWG

Hjólað á höfuðborgarsvæðinu ⁵⁶

Dagsetningar:

12. janúar
26. janúar
9. febrúar
23. febrúar
9. mars
23. mars
13. apríl
26. október
9. nóvember
23. nóvember
14. desember
28. desember

Brottför kl 10:00.

Hjólað á höfuðborgarsvæðinu, nema annað verði auglýst á heimasíðunni og í fréttabréfinu „Á döfinni“. Lýðræðisleg ákvörðun tekin um hvert verður farið. Mæting við Toppstöðina í Elliðaárdal. Áætlaður hjólatími 2-4 klst. Ekkert þáttökugjald.

27.4. Stokkseyri-Gaulverjabær Villingaholt – dagsferð ⁵⁶

Brottför kl. 09:00. 1304R01

Hjólað frá Stokkseyri að Þjórsárósum, upp með Þjórsá og síðan meðfram Villingaholtvatni inn á Öundurholtsveg og þaðan um Holtsvog að Stokkseyri. Mæting við Toppstöðina í Elliðaárdal. Vegalengd 50 km. Ekkert þáttökugjald.

4.5. Þykkvibær – dagsferð ⁵⁶

Brottför kl. 09:00. 1305R01

Hjólað frá Landvegamótum um Ásahverfi í átt að Þjórsá, þaðan um Háfshverfi í Þykkvabæ og síðan til baka um Bjóluhverfi, Hellu og Þjóðveg að Landvegamótum. Mæting við Toppstöðina í



Hjólað í skemmtilegu umhverfi á Reykjanesi

GWG

Elliðaárdal. Vegalengd 50 km. Ekkert þáttökugjald.

25.-26.5. Básar á Goðalandi – helgarferð ⁵⁶ ⁵⁶

Brottför kl. 09:00. 1305R02

Mæting við bensínstöð Olís í Norðlingaholti (við Rauðavatn) kl. 9:00. Ekið að Stóru-Mörk og lagt af stað þaðan kl. 11:30. Hjólað í Bása og grillað um kvöldið. Daginn eftir verður hjólað til baka að Stóru-Mörk. Vegalengd 30 km hvorn dag. Farangur fluttur á milli staða.

8.6. Álftaneshreppur á Mýrum – dagsferð ⁵⁶

Brottför kl. 09:00. 1306R01

Hjólað frá vegamótum á Þjóðvegi rétt við

Langá á Mýrum niður að Álftanesi (kirkja) og Álftanesvog. Þaðan til baka hjá Hólsvatni að Vogalækjar- og Stekksvíkum. Síðan liggur leiðin upp með Álfhá að Þjóðvegi. Mæting við Toppstöðina í Elliðaárdal. Vegalengd 55 km. Ekkert þáttökugjald.

29.6. Mosfellsheiði-Kjósarskarð – dagsferð ⁵⁶ ⁵⁶

Brottför kl. 09:00. 1306R02

Hjólað eftir Þingvallavegi um Mosfellsheiði og Kjósarskarðsveg niður með Meðalfellsvatni. Þaðan er hjólað út Hvalfjörð, inn Kjalarnes og meðfram Kollafirði og Leiruvogi að Þingvallavegi. Mæting við Toppstöðina í Elliðaárdal. Vegalengd 65 km. Ekkert þáttökugjald.

4.-8.7. Vestfirðir – sumarleyfisferð ⁵⁶ ⁵⁶

Brottför kl. 12:00. 1307R01

Dagur 1: Brottför frá Reykjavík kl. 12:00. Ekið á einkabílum í Stykkishólm. Ferjan Baldur flytur hópinn yfir að Brjánslæg þar sem hjólaferðin hefst. Hjólað inn að Flókalundi og þar verður tjaldað. Vegalengd 5 km.

Dagur 2: Hjólað út Barðaströnd, yfir Kleifaheiði til Patreksfjarðar og tjaldað þar. Vegalengd 60 km.

Dagur 3: Hjólað upp Mikladal, yfir Kjöl til Tálknafjarðar. Farið í heitan pott. Síðan verður hjólað yfir Hálfán til Bíldudals og tjaldað þar til tveggja náttu. Vegalengd 45 km.

Dagur 4: Hjólað um Ketildali út í Selárdal þar sem listasafn Samúels Jónssonar verður skoðað, farið heim að Uppsölum og síðan hjólað sömu leið til baka. Vegalengd 50 km.

Dagur 5: Hjólað inn Arnarfjörð í Trostansfjörð, um Þverdalsskarð og Penningsdal að Brjánslæg þar sem ferjan verður tekin yfir í Stykkishólm. Vegalengd 50 km. Einnig kemur til greina að tjalda í Flókalundi og taka ferjuna daginn eftir. Farangur fluttur á milli staða. Takmarkaður fjöldi.

9.-11.8. Dalakofinn – helgarferð ⁵⁶ ⁵⁶

Brottför kl. 17:00. 1308R01

Dagur 1: Farið á einkabílum í Dalakofann og gist þar. Mæting við bensínstöð Olís í Norðlingaholti (við Rauðavatn) kl. 17:00.

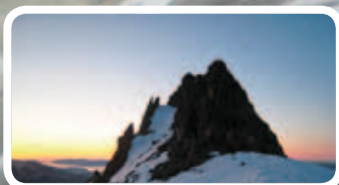
Dagur 2: Hjólað til vesturs frá Dalakofanum meðfram Rauðufossafjöllum. Þegar komið er að Sléttafelli er sveigt til suðurs um Mundafellsháls og Breiðaskarð. Hjólað meðfram Innri- og Fremri-Vatnafjöllum inn á Fjallabaksleið í Langvíuhrauni. Vestan Laufafells verður beygt út af Fjallabaksleið og haldið heim í Dalakofann þar sem grillað verður um kvöldið. Vegalengd 60 km.

Dagur 3: Hjólað að Hrafninnuskeri. Eftir kaffistopp er haldið til baka í Dalakofann sömu leið. Vegalengd 35 km. Farið í bæinn síðdegis.

Mesta áskorunin!

Glerárdalshringurinn 2013 verður genginn laugardaginn 6. júlí nk.

Skráning stendur nú yfir á vefsíðunni 24x24.is



Allar upplýsingar í sínum 864 0700 (Viðar) og 462 3599 (Ragnar) og vefsíðunni 24x24.is



Á Arnarstapa

GWG

24.8. Gíslholtsvatn – dagsferð

Brottför kl. 09:00. 1308R02
Hjólað upp hjá Gíslholtsvatni að Haga og til baka framhjá Stúfholti og Mykjunesi niður á Landveg og þaðan hjá Hestheimum á Þjóðveg til baka í bíla. Mæting við Toppstöðina í Elliðaárdal. Vegalengd 45 km. Ekkert þátttökugjald.

14.9. Þingvellir-Laugarvatn-Grímsnes

Brottför kl. 09:00. 1309R01
Veður og vindar ráða leiðarvali. Hjólað um Þingvallasvæðið og/eða Laugarvatn og endað í Grímsnesinu þar sem hægt verður að komast í heitan pott og grilla. Mæting við Toppstöðina í Elliðaárdal. Vegalengd 40-50 km. Ekkert þátttökugjald, en þátttakendur sameinast um að greiða kostnað við grill.

28.9. Mosfellsheiði – dagsferð

Brottför kl. 09:00. 1309R02
Farið inn á gamla Þjóðveginn yfir Mos-

fellsheiði frá Nesjavallavegi nærri Krókatjörn. Þessi vegur var í notkun fram undir 1930 og eru á honum skemmtilegar minjar um vegagerð fyrri tíma. Komið inn á núverandi Þingvallaveg nærri Vilborgarkeldu og hjólað eftir honum til baka í Mosfellsbæ og um Hafravatnsveg að upphafsstað. Mæting við Toppstöðina í Elliðaárdal. Vegalengd 50 km. Ekkert þátttökugjald.

12.10. Djúpadalsleið-Krýsuvík – dagsferð

Brottför kl. 09:00. 1310R01
Farið inn á Djúpadalsleið á móts við efnisnámuna í Vatnsskarði á Krýsuvíkurlíð. Hjólað um Móhalsadal og Vigdísarvelli að Suðurstrandarvegi og þaðan inn á Krýsuvíkurveg meðfram Kleifarvatni til baka að upphafsstað. Mæting við Toppstöðina í Elliðaárdal. Vegalengd 40 km. Ekkert þátttökugjald.

Útivistar-Alparnir

Hvalfell, Botnssúlur, Búrfell, Skálafell, Móskaðshnúkar, Esja. Allt eru þetta fjöll í nágrenni höfuðborgarinnar sem eru útivistarfólki að góðu kunn og sjálfsagt margir sem hafa gengið á þau öll. Það eru hins vegar ekki margir sem hafa gengið á þau öll á sama sólarhringnum.

Okkur langaði í krefjandi verkefni sem krefðist þess að þátttakendur reyndu á úthald sitt og þol í sólarhring. Eitthvað sem gæfi tilefni til að klappa sjálfum sér duglega á öxlina að göngu lokinni. Niðurstaðan var að ganga á fjöllin sem að við höfum kosið að nefna Útivisar-Alpana. Lagt verður af stað snemma morguns laugardaginn 8. júní.

Farið verður með rútu frá verslun Íslensku Alpanna í Faxafeni 8 og ekið sem leið liggur upp í Botnsdal þar sem gangan hefst. Gengið verður upp með Glym og Botnsá að Hvalfelli og upp á topp fellsins. Frá Hvalfelli liggur leiðin að Vestursúlu og hún klifin og í beinu framhaldi farið á Syðstusúlu. Eftir að Súlnarnar hafa verið lagðar að velli verður stefnan tekin á Skálafell, en á þeirri leið verður á veginum eitt af mörgum Búrfellum sem að sjálfsögðu verður toppað í leiðinni. Frá tindri Skálafells verður farið á Móskaðshnúka og af þeim um Laufskörð yfir á Esju. Þá verður háslétta Esjunnar gengin út á Þverfells-horn og þaðan verður kunnuglegri gönguleið fylgt niður í Kollafjörð þar sem boðið verður upp á súpu í lokin. Rútur flytja fólk síðan aftur í Faxafen.

Gangan er krefjandi verkefni fyrir útivistarfólk í góðu formi. Hægt er að taka hluta göngunnar, það er annaðhvort fyrir hluta sem er Hvalfell, Botnssúlur og Búrfell eða síðari hluta sem er Skálafell, Móskaðshnúkar og Esja. Heildarvegalengd göngunnar er um það bil 55 km, heildarhækkun 3300 m.



Hress hópur á Vestursúlu

GWG

VELJUM ÍSLENSKT

Handprjónaðar peysur í útreali

...eða prjónið þær sjálf

Allt sem þarf á einum stað

Handprjónasamband Íslands

Skólavörðustígur 19
Sími: 552 1890
www.handknit.is

Útivistarræktin

Ókeypis göngur í nágrenni höfuðborgarinnar



GWG

Útivistarræktin hefur verið starfrækt um árabíl og hefur mælst mjög vel fyrir. Gengið er tvisvar í viku og er þátttaka mjög góð. Með því að taka þátt í Útivistarræktinni fæst góð líkamsrækt og um leið hentugur undirbúningur fyrir krefjandi ferðir. Þá spillir ekki fyrir að þátttaka í Útivistarræktinni kostar ekkert og allir eru velkomnir.

Á mánudögum er gengið um Elliðaárdalinn. Lagt er af stað kl. 18:00 frá Toppstöðinni (stóra brúna húsinu í Elliðaárdalnum, ekið frá Ártúnsbrekku). Gengið er upp hólmann í ánni og vestanmegin við hana upp að Vatnsveitubru þar sem farið er austur yfir ána. Áð er við Árbæjarlaug og hópurinn þéttur ef teygst hefur úr honum. Síðan er haldið niður með Elliðaáam að austan og gönguferðinni lýkur á sama stað og hún hófst rúmum klukkutíma fyrir.

Á miðvikudögum er einnig gengið um Elliðaárdalinn, brottför frá sama stað og á mánudögum en nú kl. 18:30. Í miðvikudagsgöngunni er hins vegar farið hægar yfir og hentar það vel þeim sem eru að koma sér í form eða vilja rólegri göngu.

Frá apríl og fram í september breytast miðvikudagsgöngurnar með þeim hætti að þá er farið í göngur í nágrenni borgarinnar, en sameinast í bíla við Toppstöðina. Fararstjóri frá Útivist hefur umsjón með göngunni og velur leið hverju sinni. Sama gildir um þessar göngur og aðrar göngur Útivistarræktarinnar að þátttaka



Vífilsfell skartar sínu fegursta

GWG

kostar ekkert, að öðru leyti en því að farþegar í bílum taka þátt í eldsneytis-kostnaði með framlagi til ökumanns. Þessar ferðir eru listaðar upp hér fyrir neðan.

10.4. Reykjafell 268 m

Brottför kl. 18:30.
Ekið upp í Mosfellsbæ, beygt til hægri út af hringtorgi inn á Reykjaveg á mótis við N1. Ekið langleiðina að Suður-Reykjum og síðan Bjargsvæg til vinstri að vesturenda fellsins. Gengin aflíðandi leið að hæsta hluta fjallsins og áfram að grjóthólnum Einbúa. Þaðan verður farið í suður að fjár-

hússrústum og eftir gamalli slóð með fjallinu til baka. Vegalengd 6 km. Hækkun 200 m.

17.4. Húsfell 288 m

Brottför kl. 18:30.
Ekið í gegnum Hafnarfjörð og í átt að Kaldárseli. Gangan hefst skömmu áður en að Kaldárseli er komið. Húsfell er ofan Hafnarfjarðar, norðaustan við Helgafell. Leiðin liggur meðfram alldjúpu misgengis-svæði sem haft er á hægri hönd uns komið er að hlaðinni steinbrú. Staldræð við í Valabóli sem er aðsetur Farfugla. Gengið suðvestanmegin á fjallið. Á leið til baka

verður gengið um skarðið milli Valahnúka og Helgafells að Kaldárseli. Vegalengd 9 km. Hækkun 200 m.

24.4. Grímansfell 482 m

Brottför kl. 18:30.
Ekið upp í Mosfellsdal og inn á veginn að Helgadal. Gengið frá Katlagili og upp á fjallið. Fyrst verður gengið á Háahnjúk sem er hæsti hluti Grímansfells, en ef stemmning er fyrir því má einnig ganga á Hjálm sem er heldur sunnar. Síðan er gengið niður Katlagil. Vegalengd 8-10 km. Hækkun 350 m.



ÚT AÐ GANGA ? ESJAN ? HÁLENDIÐ ?

Skiptir ekki máli hvert á að fara,
BUFF® hentar alls staðar.

100%
MICROFIBER

Polygiene®
Fresh in Action
Active odour control



THE ORIGINAL
MULTIFUNCTIONAL
HEADWEAR
www.buff.is

ÞÚ FÆRÐ BUFF® Í ÖLLUM BETRI
ÚTIVISTAR VERSLUNUM LANDSINS.

Buff® er skrásett vörumerki Original BUFF, S.A. Spáni



1.5. Stóri-Meitill 521 m og Litli-Meitill 467 m

Brottför kl. 18:30.
Ekið austur í Þrengsli og haldið upp vesturhlíð Stóra-Meitils. Í toppi hans er gígur og verður drukkið kvöldkaffi á gígbarminum. Síðan verður haldið í suður þar sem landið lækkar um 100 m og gengið á Litla-Meitil. Á leiðinni til baka er farið um Stórahvamm vestan við Meitlana. Vegalengd 8-9 km. Hækkun 300 m.

8.5. Stóra-Reykjafell 514 m

Brottför kl. 18:30.
Undir vestanverðri Hellisheiði ofan Hveradala er Stóra-Reykjafell. Ekið austur Suðurlandsveg að Skíðaskálanum í Hveradöllum, þar sem gangan hefst. Vegalengd 3-4 km. Hækkun 300 m.

15.5. Stóra-Kóngsfell 602 m

Brottför kl. 18:30.
Ekið eftir Suðurlandsvegi upp í Bláfjöll. Bílum lagt á bílastæði við fjallið Drottningu. Gengið þaðan á norðausturöxl Stóra-Kóngsfells, síðan eftir því endilöngu og niður suðvesturöxlina. Vegalengd 5 km. Hækkun 200 m.

22.5. Stóribolli 551 m

Brottför kl. 18:30.
Ekið eftir Suðurlandsvegi og þaðan inn á veginn upp í Bláfjöll. Stuttu áður en þangað kemur er beygt til hægri og ekið uns komið er að þar sem vegurinn sker gönguleiðina um Grindarskörð. Gangan hefst við Slysavarnaskýlið sem er við leiðina upp í Grindarskörðin, en austan þeirra fyrir ofan Kristjánsdali rís Stóribolli. Vegalengd 6-7 km. Hækkun 300 m.

29.5. Skálafell sunnan Hellisheiðar 574 m

Brottför kl. 18:30.
Beygt af Hellisheiðarvegi á móts við Hverahlíð. Gengið upp á Hverahlíðina og síðan upp norðvesturhlíð Skálafells. Eftir að hafa áð á fjallinu, virt fyrir sér útsýnið og drukkið kvöldkaffi verður haldið austur af fjallinu og stefnan tekin í átt að bílunum. Vegalengd 7-8 km. Hækkun 300 m.

5.6. Skálafell við Mosfellsheiði 774 m

Brottför kl. 18:30.
Ekið í gegnum Mosfellsdal að bænum Stardal og gengið þaðan á fjallið. Gengið á vestari enda þess, eftir Skálafellsöxlinni á toppinn. Farið niður sunnanmegin og gengið meðfram Stardalsánni að bílunum. Vegalengd 9 km. Hækkun um 400 m.

12.6. Hvirfill við Grindarskörð 621 m

Brottför kl. 18:30.
Ekið eftir Suðurlandsvegi og þaðan inn á veginn upp í Bláfjöll. Stuttu áður en þangað kemur er beygt til hægri og ekið uns komið er að þar sem vegurinn sker gönguleiðina um Grindarskörð. Hæsti hluti Lönguhlíða nefnist Hvirfill. Gengið um skörðin upp á brúnina en síðan beygt til vesturs á Hvirfil. Vegalengd 11 km. Hækkun 400 m.

19.6. Grænadyngja 402 m - frá Djúpatvatni

Brottför kl. 18:30.
Ekið í gegnum Hafnarfjörð og beygt inn á veginn til Krýsuvíkur. Af Krýsuvíkurvegi er beygt inn á afleggjarann að Djúpatvatni stuttu áður en kemur í Vatnsskarð. Gengið frá Djúpatvatni á Grænadyngju og þaðan um Sogaselsgíga til baka. Vegalengd 5 km. Hækkun 200 m.

26.6. Eyrafjall 476 m

Brottför kl. 18:30.
Ekið eftir Vesturlandsvegi upp á Kjalarnes. Stuttu áður en kemur að Hvalfjarðargöngunum er beygt til hægri inn á veginn inn í Hvalfjörð. Þegar komið er að skilti sem á stendur Miðdalur er aftur beygt til hægri að Eilífdsdal. Haldið upp á Múla, þaðan yfir á Sandfell og síðan í norður á hæsta hluta fjallsins. Vegalengd 7-8 km. Hækkun 350-400 m.

3.7. Húsmúli 440 m

Brottför kl. 18:30.
Ekið eftir Suðurlandsvegi og beygt við Stóra-Reykjafell að virkjanasvæðinu. Húsmúli er suðvestanmegin í Hengli. Farið frá innsta skála við Sleggjubeinsskarð að Þjófagili og því fylgt upp á Húsmúla. Í bakaleiðinni verður komið við hjá Draugatjörn. Vegalengd 6-7 km. Hækkun 200 m.

Framhald á bls. 30

LÍFLAND
MOUNTAIN HORSE
Útivistarfatnaður fyrir kröfuharða

Mountain Rider Þrjú litir.
Denver Down Lite Fjórir litir.
Heritage Parka
Regal Þrjú litir.

Lynghálsi 3 Reykjavík og Lönsbakka Akureyri

Topp vörur fyrir göngugarpa



Legghlífar
7.720 kr.



Gönguöxi
14.900 kr.



Hálkubroddar
Keðjubroddar
7.900 kr.



Fjalla- og
klifurhjálmur með
höfuðljósfestingu
10.850 kr.



Göngubelti
7.720 kr.



Létt, öflugt höfuðljós
160lm Hleðslubatteri
og hleðslutæki fylgir
8.490 kr.

Ertu klár í bleytuna!

SealSkinz hanskar, sokkar og húfur halda þér algjörlega þurrum



Vatnsheldir
hanskar
6.490 kr.



Vatnsheld húfa
5.900 kr.



Vatnsheldir sokkar (bykkir) **7.790 kr.**
(þunnir) **7.290 kr.**



BoLL Ego -37l+13l.
Fisléttur og vandaður
fjallgöngubakpoki,
hlaðinn frábærum
eiginleikum
28.900 kr.



BoLL Trailhead -30l
bakpoki í fjallgönguna,
skólann eða vinnuna.
Pennan getur þú notað
allstaðar
18.900 kr.



Trekmates
850ml matarbox
ásamt 4 hitapúðum
10.990 kr.



Trekmates 360ml
flaska ásamt
3 hitapúðum
7.290 kr.

Trekmates Hitunargræjur: Gengur fyrir vatni! -Hitaðu máltíð eða drykk í 96° með því að bleyta hitapúða sem fylgir. Frábært í gönguna, bílinn, bátinn og veiðina



-séerverslun fyrir göngugarpa og sjósportið

Súðarvogi 42, 104 Reykjavík sími: 571 1020 • www.ggsjosport.is

Útivistarræktin

Ókeypís göngur í nágrenni höfuðborgarinnar



10.7. Vífilfell 655 m

Brottför kl. 18:30.

Ekið eftir Suðurlandsvegi, beygt til hægri inn á afleggjara rétt ofan við Sandskeið og ekið áfram að námum við rætur fjallsins. Gangan á fjallið er nokkuð brött en af toppnum er mjög gott útsýni. Vegalengd 7 km. Hækkun 450 m.

17.7. Reykjadalur - Hveragerði

Brottför kl. 18:30.

Ekið austur í Hveragerði og upp í dal fyrir norðan bæinn. Gengið litfagra leið upp Rjúpnabrekku, inn Reykjadal og að Klambragili. Þar er hægt að fara í fótabað í heitri á. Vegalengd 6-8 km. Hækkun 250 m.

24.7. Lambafell 546 m

Brottför kl. 18:30.

Ekið eftir Suðurlandsveginum og inn í Þrengsli. Lagt af stað frá malarnámi í suðaustanverðu fjallinu. Haldið þaðan í suðvestur á fjallið og gengið eftir því endilöngu að Lambafellshnúk. Vegalengd 4-5 km. Hækkun 300 m.

31.7. Gunnlaugsskarð

Brottför kl. 18:30.

Lagt af stað við Esjurætur og gengið upp að neðstu brúnni yfir Mógilsá, í gegnum skóginn undir Kögunarhól upp í Gunnlaugsskarð. Neðri leiðin farin til baka. Vegalengd 8 km. Hækkun 530 m.

7.8. Eyðibýli á Þingvöllum, Hrauntún - Skógarkot

Brottför kl. 18:30.

Ekið yfir Mosfellsheiði að Þjónustumiðstöðinni á Þingvöllum. Lítt láglendisganga, gengið verður um skógarstíga í Þjóðgarðinum, fyrst að Hrauntúni en þaðan er stefnan sett á Skógarkot. Þar eru uppistandandi áhugaverðar garðhleðslur og heimreið að bæ sem er löngu horfinn. Að því búnu er aftur gengið að bílunum við Þjónustumiðstöðina. Vegalengd 10 km. Hækkun engin.

14.8. Þorbjörn við Grindavík 243 m

Brottför kl. 18:30.

Ekið suður undir Grindavík og gangan byrjar skammt frá vatnstanki í hlíð Þorbjörns. Gengið norður fyrir fjallið, lagt á það norðanmegin og gengið upp í gjána í miðju fjallinu. Vegalengd 4-5 km. Hækkun 200 m.

21.8. Marardalur frá Nesjavallavegi

Brottför kl. 18:30.

Ekið eftir Suðurlandsvegi, beygt inn á veginn í átt til Nesjavalla og ekið austur í Dyradal þar sem gangan hefst. Vegalengd 6-7 km. Hækkun 100 m.

28.8. Búrfell 179 m og Búrfellsgjá

Brottför kl. 18:30.

Ekið er upp í Heiðmörk Garðabæjarmegin og bílunum lagt við Vífilstaðahlíð. Í framhaldi af Vífilstaðahlíð til suðurs er hraun-



Horft yfir Djúpavatn

GWG

tröð frá Búrfelli nefnd Búrfellsgjá. Gengið er eftir henni í átt til Búrfells og síðan upp á fellið. Vegalengd tæpir 6 km. Hækkun um 75 m.

4.9. Bæjarfell og Arnarfell í Krýsuvík

Brottför kl. 18:30.

Ekið í gegnum Hafnarfjörð inn á Krýsuvíkurveg. Gangan hefst þar sem Krýsuvíkirkirkja stóð. Fyrst er gengið á Bæjarfell, þá er haldið að Arnarfelli og gengið upp á það. Vegalengd 4 km. Heildarhækkun 200 m.

11.9. Eldborgir austan Bláfjalla

Brottför kl. 18:30.

Ekið eftir Suðurlandsvegi austur í Svínahraun. Gengið er á milli Lambafellshnúks og Blákolls að Eldborgum. Vegalengd 6-7 km. Hækkun óveruleg.

18.9. Lyklafell 150 m

Brottför kl. 18:30.

Ekið eftir Suðurlandsvegi og beygt út af honum inn á Nesjavallavegin. Af honum verður gengið á Lyklafell. Vegalengd 6-7 km. Hækkun 150 m.

GOODYEAR Wrangler SilentArmor

Með Goodyear Wrangler SilentArmor nærðu góðu veggripi við veginn eða ófærurnar hvort sem um er að ræða sumar eða vetur, rigning eða snjókoma. Vertu öruggur á Goodyear. Við hugsum um öryggi þitt svo þú þarft aðeins að einbeita þér að akstrinum. www.goodyear.is

Sumar eða vetur...

...Þessi virka!



KLETTUR



ÍSLAND Á EIGIN VEGUM

SUMARIÐ 2013



Kynntu þér möguleikana á www.ioyo.is

Á kortinu getur að líta víðfemt áætlunarnet Reykjavík Excursions – Kynnisferða. Nánari upplýsingar um tengimöguleika við aðra landshluta má finna á www.ioyo.is



Umferðamiðstöðin BSÍ
101 Reykjavík • ☎ 580 5400
main@re.is • www.re.is
www.ioyo.is





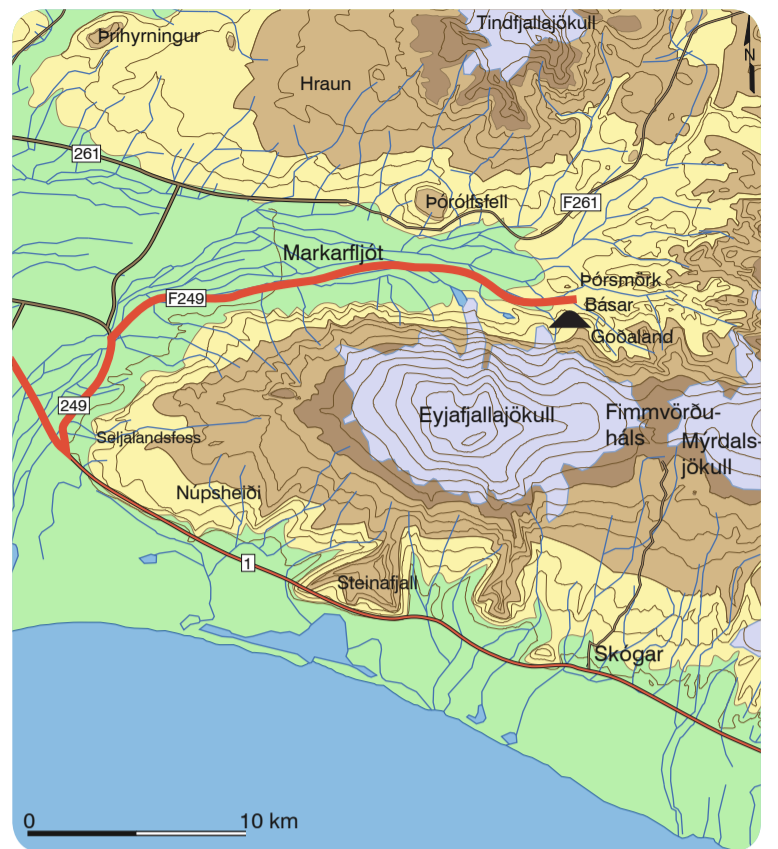
Básar á Goðalandi

Það var heillarikt skref þegar frumherjar Útivistar tóku þá ákvörðun strax á fyrstu árum félagsins að byggja upp skála í Básam á Goðalandi. Þar byggðu þeir kjölfestu í starfsemi félagsins og lögðu grunn að þeirri

paradís sem Básar eru í dag. Hjarta Útivistar slær í Básam og það heldur félaginu saman.

Í Básam er svefnpláss fyrir 83 í tveimur vönduðum fjallaskálum. Þar er gott tjaldsvæði í einstöku umhverfi sem einkennist af nátt-

úrlegum birkiskógi, djúpum giljum og bröttum fjöllum í skjóli jökla. Veðursældin er víðfræg þar sem jöklarnir veita skjól fyrir suðlægum áttum, þar er iðulega logn og gott veður þó slagviðri sé úti við ströndina. Goðaland




Thermos hitabrúsi

ómissandi ferðafélagi

THERMOS

Heildsölubirgðir: John Lindsay ehf.

býður upp á ótal möguleika til gönguferða við allra hæfi og þar er gott að ljúka Laugavegs-göngum eða ferðum yfir Fimmvörðuháls.

Akstursleiðir

Þegar ekið er í Bása er beygt út af hringveginum rétt austan Markarfljóts inn á veg 249 sem breytist við Stóru-Mörk í F249 Þórsmerkurveg. Þeim vegarslóða er fylgt inn fyrir Álfakirkju þar sem skálarnir í Básam á Goðalandi standa. Á þessari leið er yfir nokkrar jökulár að fara og

er aðeins fært jeppum og stærri bílum. Í vatnavöxtum geta þessar ár verið varasamar og er þá rétt að afla sér upplýsinga hjá kunnugum áður en haldið er af stað. Skálaverðir í Básam geta jafnan veitt upplýsingar um ástand vegarins, svo og skrifstofa Útivistar.

Gönguleiðir

Básahringurinn er þægileg og vinsæl gönguleið sem hentar göngumönnum á öllum aldri. Þá er gengið inn Básagilið innan við skálana, hring í kringum Ból-

VIÐ FLYTJUM EKKI FJÖLL EN VIÐ FLYTJUM FARÞEGA HVERT Á LAND SEM ER!

Trex - Hópfærðamiðstöðin er eitt stærsta rútufrirtæki landsins með áratuga reynslu í þjónustu við hópa. Höfum rútur af öllum stærðum og gerðum, vel búnar til aksturs sumar sem vetur og með öryggisbeltum. Leitið tilboða í hópfærðina og pantið rútu hjá Trex.

Örugg hópfærðþjónusta í 35 ár!

ÞÓRSMÖRK - GOÐALAND OG LANDMANNALAUGAR

Daglega yfir sumarið frá 15. júní til 31. ágúst. Brottför frá Reykjavík kl.07:30 frá Aðalstræti 2, Tjaldstæðinu Laugardal kl.07:45 og Ferðafélagshúsinu Mörkinni 6 kl.08:00. Ekið að skálum í Langadal, Básam og Landmannalaugum, en til baka síðdegis. Það er kjörið að nýta sér ferðirnar fyrir dagsferð, lengri dvöl eða í tengslum við gönguferðir um Laugavegin, Hellismannaleið og Fimmvörðuháls.

Pantið fyrirfram!



Hesthálsi 10, 110 Reykjavík sími: 587 6000 info@trex.is www.trex.is

ALLIR GÖNGUSKÓR Á 20% AFSLÆTTI

YFIR 35 GERÐIR



EVEREST

FERÐA- OG ÚTIVISTARVERSLUN
Skeifunni 6 · Sími 533 4450 · www.everest.is
PERSÓNULEG ÞJÓNUSTA, FAGLEG RÁÐGJÖF



Skálarnir í Básam á fögnum haustmorgni

KA

höfuð sem rís yfir skálasvæðinu og er það 1-2 tíma rólegur gangur. Austan Bólhöfuðs er Strákagil og er skemmtilegt að ganga inn gilið. Fyrir þá sem hyggja á fjallgöngur má fyrst nefna Réttarfell, en á tindri þess hefur Útivist komið fyrir útsýniskífu. Hæsta fjallið á Goðalandi er Útigönguhöfði og þaðan er mikið og gott útsýni. Eftir gosið á Fimmvörðuhálsi árið 2010 er vinsælt að ganga frá Básam að gosstöðvunum og tekur góð skoðunarferð þangað um 6-7 tíma fram og til baka. Of langt mál er að telja hér upp alla möguleika á gönguferðum út frá Básam en hægt er að kaupa gott göngukort hjá skálavörðum og á skrifstofu Útivistar.

Gistiaðstaða

Í Básam eru tveir skálar sem taka 60 og 23 í gistingu. Í stærri skálanum eru tveir svefnsalir þar sem stúkað er af með þiljum á milli svefnrýma. Eldhús og rúmgóður borðsalur eru í sérstakri álmu. Í minni skálanum er sameiginlegt svefnrými, borðsalur og eldhús. Oliúkynding er í báðum skálunum og gashellur til eldunar, auk alls borðbúnaðar og eldunaráhalda. Á sumrin er rennandi kalt vatn í skálunum og á salernum og heitar sturtur. Raflysing er í báðum skálum, en engir tenglar til almennra nota. Stórt tjaldsvæði er í Básam og salerni víðsvegar um svæðið auk þess sem tjaldgestir hafa aðgang að sturtum. Félagar í Útivist þurfa ekki að greiða fyrir gistingu á tjaldsvæðinu.

Skálavörður er í Básam frá byrjun maí og fram í miðjan október. Staðsetningarnit Bása er N63°40,559/V19°29,014.

Leiðsögn

Útivist getur boðið gönguhópum upp á leiðsögn og fararstjórn um nágrenni Bása til lengri og skemtri ferða. Hafið samband við skrifstofu Útivistar í síma 562 1000 eða sendið tölvupóst á utivist@utivist.is.

Vinnuferðir

Árlega stendur félagið fyrir vinnuferðum í Bása þar sem unnið er að viðhaldi skálanna og fegrun umhverfisins. Allir eru velkomnir í vinnuferðir sér að kostnaðarlausu. Stærsta vinnuferð ársins er að vori þegar skálarnir og svæðið er undirbúið fyrir sumarið og í þeirri ferð ríkir sönn Útivistargleði. Vorferðin í ár verður 10.-12. maí.



VARMA

Tímalaus yllur

	<p>VÖRURNAR FRÁ VARMA ERU HÁGÆÐA ULLARVÖRUR. Í FRAMLEIÐSLUFERLINU ER LÖGB SÉRSTÖK ÁHERSLA Á ÍSLENSKA FRAMLEIÐSLU OG ÍSLENSKT HRÆFNI</p>									



Fimmvörðuskáli

Þó Fimmvörðuskáli sé ekki stór gegnir hann mikilvægu hlutverki á hinni vinsælu gönguleið yfir Fimmvörðuháls. Skálinn er á hæsta hrygg Fimmvörðuháls í rétt um þúsund metra hæð yfir sjávarmáli. Skálinn hefur verið mörgum göngumanninum gott skjól og fyrir tilstilli hans er hægt að skipta gönguleiðinni yfir Fimmvörðuháls í tvær þægilegar dagleiðir. Veður getur breyst snögglega á Fimmvörðuhálsi, jafnt sumar sem vetur, og því eykur skálinn verulega öryggi göngumanna.

Akstursleiðir

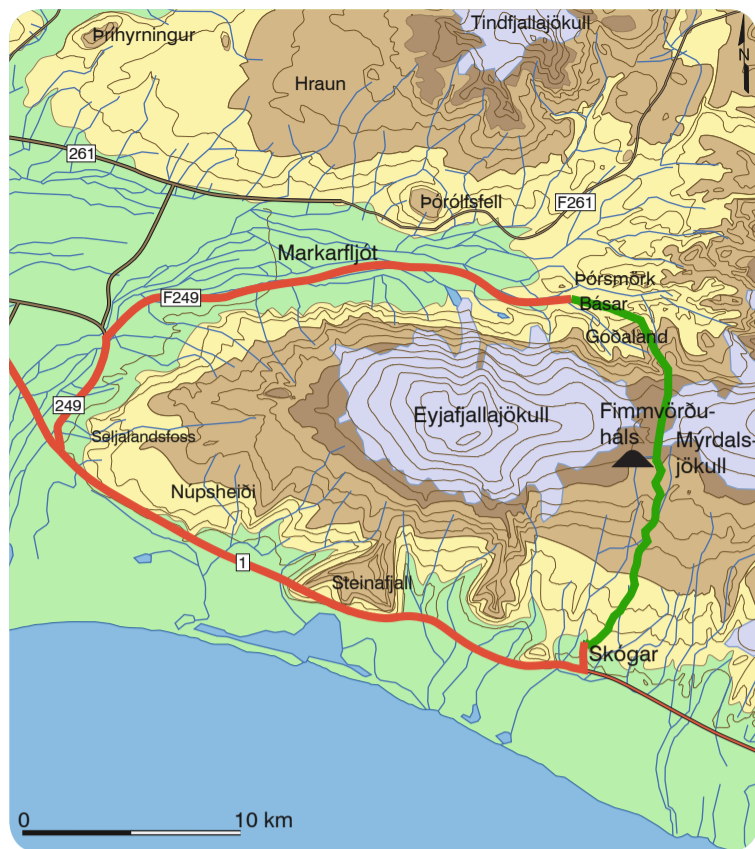
Upphaf og endir göngu-leiðarinnar yfir Fimmvörðuháls er við Skóga og í Básu á Goðalandi. Þeir sem hyggjast hefja göngu sína við Skóga aka hringveginn (þjóðveg 1) að Skógum



Í Fimmvörðuskála

og að tjaldsvæðinu við Skógafoss. Þegar ekið er í Bása er hins vegar beygt út af hringveginum rétt austan Markarfljóts inn á veg 249 sem breytist við

Stóru-Mörk í F249 Þórsmörkurveg. Þeim vegarslóða er fylgt inn fyrir Álfakirkju þar sem skálarnir í Básu á Goðalandi standa. Á þessari leið er yfir



Vetrarferð á Fimmvörðuháls

Í ÞÍNUM HÖNDUM

Íslenskar jurtir vaxa og dafna í hreinu lofti og ómengduðum jarðvegi. Þær hafa löngum verið notaðar til lækninga og matar, en ekki má gleyma ánægjunni sem þær veita með tilvist sinni; fegurð og angan. Hlúum að flórunni okkar og búum henni hin bestu vaxtarskilyrði.

Ál- og plastumbúðir á víðavangi eru mikil sjónmengun í náttúrunni. Með því að endurvinna umbúðir komum við í veg fyrir sóun á óendurnýtanlegri orku.

VIÐBÚÐIN

nokkrar jökulár að fara og er aðeins fært jeppum og stærri bílum. Í vatnavöxtum geta þessar ár verið varasamar og er rétt að afla sér upplýsinga hjá kunnugum. Skálaverðir í Básu geta jafnan veitt upplýsingar um ástand vegarins, svo og skrifstofa Útivistar.

Vegarslóði liggur frá Skógum og áleiðis upp á Fimmvörðuháls en sá vegur er sem stendur lokaður fyrir almennri umferð.

Gönguleiðir

Gönguleiðin yfir Fimmvörðuháls hefst við Skógafoss og liggur upp með ánni fyrir ofan fossinn. Fjöldi fallegra fossa er á leiðinni. Ofarlega liggur leiðin yfir ána á göngubrú, en eftir að komið er yfir göngubrúna er um tvær leiðir að velja. Annars vegar er stikuð leið sem liggur að vestari kvísl Skógaár og fylgir henni upp á hrygginn vestan við skálann, rétt við hinar eiginlegu Fimmvörður. Þessi leið opnar sýn á fallega fossa sem að öðrum kosti fara framhjá göngumönnum. Hins vegar er hægt að fylgja vegarslóðanum að Baldvinsskála og þar áfram um skarð rétt austan við Fimmvörðuskála. Leiðirnar liggja síðan sitthvoru megin við Miðsker en sameinast við gosstöðvarnar frá 2010. Stikuð leið liggur í gegnum gosstöðvarnar og er mikilvægt að fylgja henni því bæði getur leynst mikill hiti rétt undir yfirborðinu á þessum slóðum og einnig er hraunið frá 2010 mjög ógreiðfært. Þá liggur leiðin yfir Bröttufönn og niður á Heljarkamb en norðan hans tekur Morinsheiði við. Við Heiðarhorn er gengið niður af

Morinsheiði á Foldir og þar áfram yfir Kattarhryggi. Greinileg slóð leiðir svo göngumenn niður í Strákagil rétt innan við skálana í Básu á Goðalandi.

Athugið að veður á Fimmvörðuhálsi getur verið viðsjárvert og oft talsvert ólíkt því sem er við upphaf gönguleiðarinnar. Nauðsynlegt er að hafa meðferðis góðan hlífðarfatnað og nesti auk þess sem nauðsynlegt er að í hverjum gönguhóp sé áttaviti meðferðis og þekking til að nota hann.

Um skálann

Fimmvörðuskáli tekur 20 manns í gistingu, 16 manns í 8 kojur (ein og hálf breidd) og 4 á svefnloft. Skálinn er kyntur með olíuofni og í honum eru gashellur, allur borðbúnaður og eldunaráhöld. Yfir sumartímam er skálavarsla í skálanum. Ekki er heppilegt að tjalda við skálann, enda stendur skálinn á hæsta hrygg leiðarinnar í hrjóstrugu umhverfi. Salernismálum skálans er háttað með sérstökum hætti vegna þess að útilokað er að koma fyrir rotþró og ferðamenn eru beðnir um að fara að þeim reglum sem settar hafa verið. Þá er ekki rennandi vatn í skálanum og síðari hluta sumars getur verið erfitt að taka snjó til bræðslu. Staðsetningarnit skálans eru N 63°37.320 / V 18°27.093.

Leiðsögn

Útivist getur boðið gönguhópum upp á leiðsögn og fararstjórn yfir Fimmvörðuháls. Hafð samband við skrifstofu Útivistar í síma 562 1000 eða sendið tölvupóst á utivist@utivist.is.

Þú tekur á því



Hollur & bragðgóður
heilsubiti



Strútsskáli

Inn af Mælifelli á Mælifellssandi stendur Strútsskáli. Skálinn er umkringdur því fallega landslagi sem gerir þetta svæði svo heillandi. Torfajökull er rétt norður af skálanum, í austri er fjallið Strútur og nokkru fjær blasir við hið formfagra Mælifell. Héðan er nokkurra kílómetra gangur að Strútslaug þar sem margur ferðalangur hefur notið þess að finna þreytuna líða úr líkamanum í dásamlegu fjallabaði. Hér má upplifa háland-iskyrriðina í sinni tærustu mynd.



Strútsskáli og Torfajökull í baksýn



Akstursleiðir

Að Strútsskála er ekið um Mælifellssand á Fjallabaksleið syðri (F210) og beygt til norðurs við Mælifell. Staðsetningarhnit vegamótanna eru N 63°48.023 / V 18°57.351. Innkoma inn á þann veg úr vestri er annars vegar upp úr Fljótshlíð og um Emstruleið (F261) eða frá Keldum upp með Rangárbotnum og hjá Álftavatni (F210). Úr austri er algengt að ekin sé Öldufellsleið sunnan Skaftártungu (F232). Þessir vegir eru færir öllum jeppum að sumarlagi, en aka þarf yfir ár á leiðinni.

Gönguleiðir

Frá skálanum við Strút má velja um fjölda áhugaverðra gönguferða við allra hæfi. Margir sem heimsækja skálann ganga að Strútslaug og upplifa þar gott bað í náttúrulegu umhverfi. Gangu inn Krókagil svíkur engan náttúruunnanda og fyrir þá sem vilja ganga á fjöll eru Torfajökull, Strútur og Mælifell allt áhuga-

verðir kostir í næsta nágrenni. Hægt er að kaupa göngukort hjá skálavörðum og á skrifstofu Útivistar.

Um skálann

Strútsskáli tekur 26 manns í gistingu og er í honum eldunaraðstaða og borðsalur. Oliúkynding er í skálanum og gashellur, auk alls borðbúnaðar og eldunaráhalda. Á sumrin er rennandi kalt vatn, salerni og sturta. Gott tjaldsvæði er við skálann og hafa tjaldgestir aðgang að salernum og sturtu. Skálavörður er frá byrjun júlí og fram í miðjan ágúst. Staðsetningarhnit skálans eru N 63°50.330 / V 18°58.477.

Leiðsögn

Útivist getur boðið gönguhópum upp á leiðsögn og fararstjórn um nágrenni skálans til lengri og skemmri ferða. Hafið samband við skrifstofu Útivistar í síma 562 1000 eða sendið tölvupóst á utivist@utivist.is.

HVELLUR ...að hjóla er heilsusamlegt

Reiðhjólaverslun
Landspekkt viðgerðarþjónusta



Fuji Dynamite 2.0
Álhjól 24" 8 - 10 ára, 21 gír Shimano



Fuji Nevada 5.0 26"
Álstell, 21 gír Shimano



Fuji Sunfire 2.0 Hybrid
Álstell 700 (28"), 24 gírar Shimano, Diskabremsur



Öll fjölskyldan fer út að hjóla í sumar á gæðahjólum frá Hvelli

HVELLUR
...í einum grænum

Smiðjuvegi 30 - 577 6400 - 200 Kópavogur
Fujibikes.com - hvellur.com - hvellur@hvellur.com

JEPPARAFGEYMAR

Er bíllinn tilbúinn fyrir ferðalagið?



Öflugir TUDOR High Tech rafgeymar fyrir jeppa.

- 100 Ah, 850 Amper
- 30% meiri ræisikrafttur
- Alveg lokaðir og viðhaldsfríir
- Örugg ræsing í miklum kulda
- Sýna hleðslu: Fullhlaðinn, hálfur eða tómur
- Góðir fyrir jeppa með miklum auka rafbúnaði

Mikið úrval • Taust og fagleg þjónusta • 30 ára reynsla

SKORRI
SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM

Bíldshöfða 12 • 110 RVK • 577 1515 • www.skorri.is

Leiðarlýsingar



Fimmvörðuháls

Gönguleiðin yfir Fimmvörðuháls hefur öðlast nýtt gildi með nýjum fjöllum og nýju landi. Það er því enn meiri ástæða en áður til að ganga þessa skemmtilegu leið.

Göngunni má skipta í tvo áfanga. Annars vegar frá Skógafossi og upp í Fimmvörðuskála og hins vegar úr skálanum í Bása á Goðalandi. Fyrri áfanginn leiðir göngumenn meðfram fallegri fossaröð Skógaár og með nýstikaðri leið ofan við göngubrú yfir Skógaá opnast sýn á enn fleiri fossa. Á síðari áfanganum liggur leiðin í gegnum gosstöðvarnar frá 2010. Með því að gista í Fimmvörðuskála á leiðinni er hægt að skipta göngunni í þessa tvo áfanga, en einnig kjósa margir að ganga alla leiðina á einum degi. Við bjóðum upp á báðar útgáfur. Þegar brottför er á föstudagskvöldi er almenna reglan sú að gisti sé í skálanum, en í flestum ferðum þar sem brottför er á laugardagsmorgni er gengið í einum áfanga í Bása. Undantekning frá því er 13. júlí þegar gengið er á laugardegi í skálann og á sunnudegi í Bása þar sem rúta bíður hópsins.

Jónsmessuganga

Um Jónsmessuhelgina er mikið um að vera á Fimmvörðuhálsi og í Básunum. Þá er hin árlega Jónsmessuganga Útivistar yfir Fimmvörðuháls. Þessi ferð er einn af hápunktunum í starfi Útivistar ár hvert og allt kapp lagt á að gera hana ánægjulega fyrir alla þátttakendur. Lagt er af stað frá Reykjavík í þrennu lagi á föstudagskvöldi og gengið yfir Hálsinn um nóttina. Á leiðinni er stoppað á völdum stöðum og boðið upp á hressingu. Í dögun á laugardegi koma göngumenn niður í Bása þar sem tími gefst til að hvílast um stund. Um kvöldið er slegið upp grillveislu og kvöldvöl þar sem Útivistarleiðin ríkir.

Sveinstindur - Skælingar

Stórkostleg gönguleið sem liggur niður með Skaftá um sérlega fáfarnar slóðir, söndugar og mosavaxnar. Á þessu svæði má sjá sérstakt hálendislandslag mótað af eldvirkni, jöklum og beljandi jökulá. Ganga á Sveinstind gefur möguleika á góðu viðsýni yfir þetta einstaka landslag, sem og breiður Vatnajökul.

Dagur 1 – Brottför með rútu frá BSÍ kl. 08:30. Ekið að Langasjó sem er eitt fallegasta fjallavatn Íslands. Þaðan er gengið á fjallið Sveinstind og notið útsýnisins. Frá Sveinstindi er gengið niður að Skaftá að skála Útivistar þar sem höfð er næturdvöl.

Dagur 2 – Vegalengd um 20 km, göngutími um 7 klst. Gengið um Hvanngil og Uxatinda. Síðan er farið með fjallinu Gretti og haldið að Skælingum í skála Útivistar. Á þessum hluta göngunnar er farið um viðkvæmar mosabreiður og því mikilvægt að fylgt sé göngustígum og aðgæsla sýnd í hvívetna.

Dagur 3 – Vegalengd um 20 km, göngutími um 7 klst. Gengið að börmum Eldgjár. Ef vel viðrar er tilvalið að taka aukakrók upp á Gjátind. Farið er ofan í gjána og að Ófærufoosi. Síðan er gengið eftir gjánni og í skálann í Hólaskjól. Þar er gisti síðustu nóttina.

Dagur 4 – Gengið um nágrenni Hólaskjól áður en rútan flytur hópinn til byggða.

Strútsstígur

Falleg og fjölbreytt gönguleið frá Hólaskjól á Skaftártunguafretti, um Hólmsárbotna og vestur meðfram Mælifellssandi í Hvanngil. Víðast hvar liggur leiðin um sléttlendi og er laus við mikla hækkun. Á leið göngumanna er hin rómaða Strútslaug þar sem hægt er að slaka á um stund í heitri náttúrulegri laug.

Dagur 1 – Vegalengd 6-7 km, göngutími 2 klst. Brottför með rútu frá BSÍ kl. 08:30. Ekið í Hólaskjól þar sem gangan hefst.

Stutt og þægileg ganga í Álftavötn þar sem gisti er í gömlum gangnamannaskála sem Útivist hefur endurbyggt með smekkleikum hætti.

Dagur 2 – Vegalengd um 20 km, göngutími um 7 klst. Gengið með Syðri-Ófæru og undir hlíðar Svartahnúksfjalla. Áfram liggur leiðin um Hólmsárbotna og að Strútslaug. Frá lauginni liggur leiðin að Strútskála þar sem gisti er um nóttina.

Dagur 3 – Vegalengd um 18 km, göngutími um 6 klst. Farið vestur yfir Veðurháls með Mýrdalsjökul á vinstri hönd. Gengið eftir Mælifellssandi hjá Slysaöldu og þaðan yfir Kaldaklofskvísl. Síðustu nóttina er gisti í skála í Hvanngili.

Dagur 4 – Síðasta daginn er farið í morgungöngu um nágrenni

Hvanngils áður en haldið er heim á leið um Fjallabaksleið syðri.

Laugavegurinn

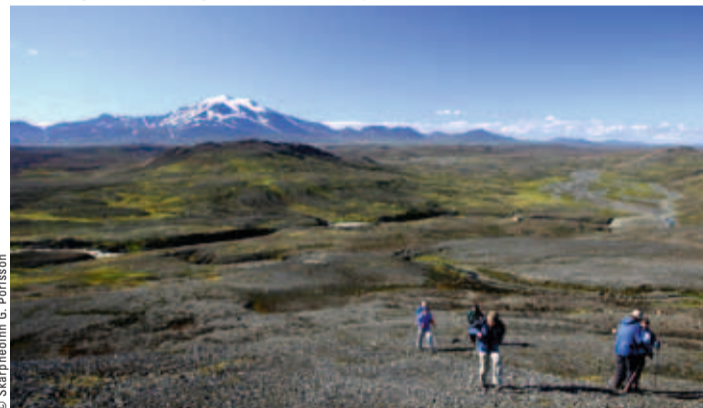
Laugavegurinn svokallaði milli Landmannalauga og Þórsmerkur eða Bása nýtur alltaf mikilla vinsælda. Útivist er sem fyrr með fjölda Laugavegsferða.

Gönguleiðinni er skipt upp í fjóra hefðbundna göngudaga. Lagt af stað úr Reykjavík að morgni dags og ekið í Landmannalaugar. Samdægurs er gengið í Hrafninnusker þar sem gisti er fyrstu nóttina eftir mjög hæfilega göngu. Næsta dagleið er úr Hrafninnuskeri í Hvanngil. Þaðan liggur leiðin niður í Emstrur að skála og tjaldsvæði í Botnum. Loks er gengið í Bása þar sem göngumenn fagna afrekinu með grillveislu í fögru umhverfi.

VATNAJÖKULSPJÓÐGARÐUR VELKOMIN!

Vatnajökulspjóðgarður býr yfir fjölbreyttari eldgosa- og jarðmyndunum en annars staðar þekktist. Skaftafell, Jökulsárgljúfur, Snæfell og Lakagígur eru dæmi um margbreytileika hans og fegurð. Láttu ævintýrin gerast í Vatnajökulspjóðgarði!

▼ Gengið á Geldingafell, Snæfell í fjarska



© Stærphólinn G. Þórisson

Morsárdalur ▼



© Guðmundur Ógmundsson



© Regina Hreinsdóttir



▲ Langisjór

Askja og Öskjuvatn ▲

© Einar Ragnar Sjurðsson



Dalakofinn

GWG

Nýjasti skálinn í skálaflóru Útivistar er Dalakofinn í Reykjadölum. Skálinn er vel staðsettur í jaðri Torfajökuls-svæðisins. Dalakofinn er tilvalinn fyrir bækistöðvaferðir þar sem gengið er út frá skála, en einnig er hægt að ganga frá honum í fjölda annarra skála á Fjallabaks-svæðinu. Hann hentar einnig vel fyrir vetrarferðir á gönguskíðum, jeppum og vélsleðum.

Fyrsta byggingin var reist af Rudolf Stolzenwald árið 1971 en Útivist hefur núna endurbyggt húsin og reist veglega tengibyggingu milli þeirra skála sem fyrir voru. Aðstaða fyrir ferðamenn á staðnum er öll hin besta og verður enginn svikinn af dvöl í Dalakofanum. Við skálann er hestagerði og geta hestamenn geymt reiðtygi og



Vetur í Dalakofanum

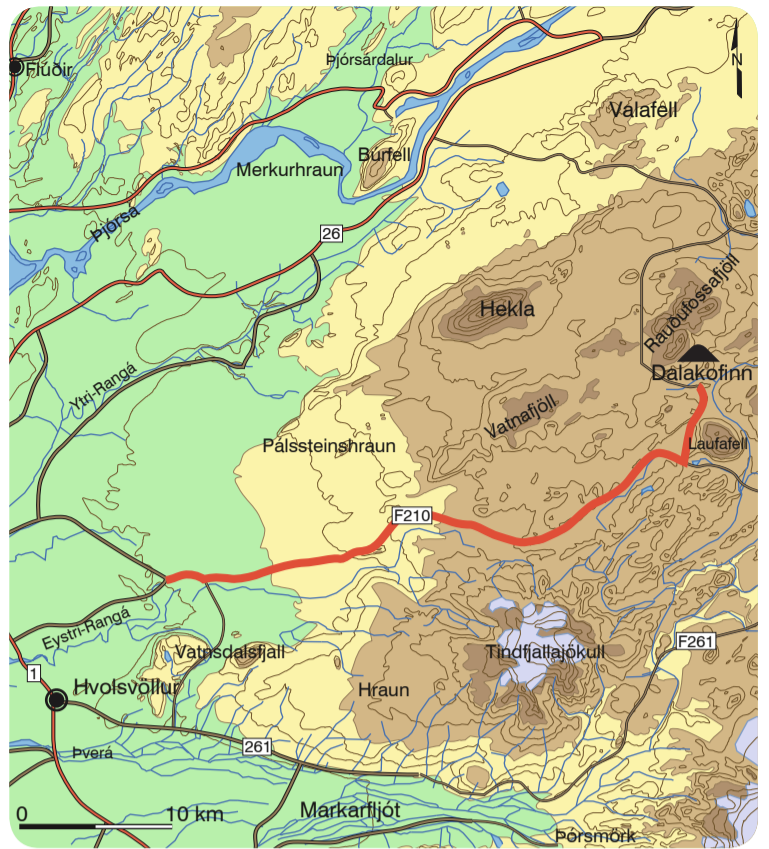
FG

reiðgalla í geymslugám rétt við skálann.

Akstursleiðir

Að Dalakofanum er ekið um Fjallabaksleið syðri frá Keldum (F210). Þegar komið er að Laufafelli er beygt til norðurs á vegamótum að Hrafninnuskeri

og Krakatindsleið. Stuttu síðar er komið að vegamótum þar sem skilti vísa annars vegar á Hrafninnusker og hins vegar að Krakatindi. Þar er beygt til vinstri og Krakatindsleið ekin nokkurn spöl þar til komið er að vegamótum þar sem beygt er til hægri að Dalakofanum. Einnig er



hægt að aka Krakatindsleið úr Dómadal þar sem leiðin liggur upp hjá Rauðufossinum.

í gistingu og er í honum góð eldunaraðstaða og borðsalur. Skálinn er kyntur með hitaveitu úr hver rétt neðan við skálann en einnig eru gasofnar á staðnum. Góðar gashellur eru í skálanum, stór pottur til að hita vatn, auk alls borðbúnaðar og eldunaráhalda. Ekki er ferskt rennandi vatn í skálanum en vatni er dælt úr Markarfljóti í safntank. Rétt er að hafa í huga að þar er um að ræða yfirborðsvatn og því betra að sjóða það fyrir neyslu. Yfir sumartímann er vatnssalerni í skálanum. Gott tjaldsvæði er við skálann og hafa tjaldgestir aðgang að salernum. Skálavörður er í skálanum á mestu annatímum. Staðsetningarrhnit skálans eru N 63°57.048 / V 19°21.584.

Gönguleiðir

Mikill fjöldi áhugaverðra gönguleiða er í nágrenni Dalakofans. Hyggi menn á fjallgöngur er hægt að horfa til Rauðufossafjalla eða Laufafells. Áhugavert er að ganga að hverasvæðinu við Hrafninnusker og má þá hafa viðkomu hjá Hvinanda, einum aflmesta gufuhver svæðisins. Önnur hæfileg dagsferð er eftir Svartakambi að hverasvæði skammt frá Dalamótum. Þá má ganga niður með Markarfljóti og umhverfis Laufafell og er óhætt að lofa því að á þeirri göngu er margt sem gleður náttúruunnendur. Fyrir stutta kvöldgöngu er upplagt að ganga á Keilu, lítinn útsýnishól skammt frá skálanum eða fara í fjallabað í laug sem stundum er aðgengileg á aukum Markarfljóts.

Leiðsögn

Útivist getur boðið gönguhópum upp á leiðsögn og fararstjórn um nágrenni skálans til lengri og skemmri ferða. Hafið samband við skrifstofu Útivistar í síma 562 1000 eða sendið tölvupóst á utivist@utivist.is.

Um skálann

Dalakofinn tekur allt að 36 manns

Göngu- og gleðivika fyrir alla fjölskylduna

Á fætur í Fjarðabyggð

22. - 29. júní 2013

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

Í gönguvíkunni verður boðið upp á margvíslega afþreyingu: fjöllin fimm, fjölskylduferðir, náttúrunámskeið, fjöruferð, söguferðir, grill, kvöldvökur á hverju kvöldi og margt, margt fleira.

www.fjardabyggd.is

Útivistarfélagar fá afslátt hjá eftirtöldum fyrirtækjum:

Gönguskór frá LOMER eru á lægra verði fyrir félagsmenn Útivistar. (Skórnir eru seldir á skrifstofu Útivistar)

Íslensku Alparnir NÝTT	15% afsláttur
66°Norður	10% staðgreiðsluafsláttur
Arctic Trucks	10% staðgreiðsluafsláttur
AMG Aukaraf	10% staðgreiðsluafsláttur
Bílabúð Benna	10% afsláttur af öllum vara- og aukahlutum
Ellingsen	10% staðgreiðsluafsláttur
Everest	10% staðgreiðsluafsláttur
Fjallakofinn	10% staðgreiðsluafsláttur
Hirzlan	10% afsláttur af öllum vörum frá Ortlieb og Muckboot
Intersport NÝTT	15% afsláttur af útivistarvörum
Kynniserðir	10% afsláttur af áætlunarferðum
Ljósmyndavörur	10% staðgreiðsluafsláttur
Merking ehf. NÝTT	15% afsláttur af úttektum yfir tiltekinni lágmarksupphæð
N1	10-15% afsláttur mismunandi eftir vöruflokkum.
	10% afsláttur af vinnu við tækjaisetningu
Sportbúðin Títan	10% staðgreiðsluafsl. og 5% afsláttur ef greitt er með kreditkort
Stilling	10% staðgreiðsluafsláttur
Útilíf	10% staðgreiðsluafsl. og 5% af kortavíðskiptum
	Einungis veittur afsláttur af útivistarfatnaði



Sveinstindur

Skálinn við Sveinstind stendur suðaustan við samnefnt fjall á bökkum Skaftár. Skálinn er reistur ofan á vegghleðslu gamals gangnamannakofa og heldur með smekklefum hætti byggingarlagi gamla tímans. Frá skálanum liggur gönguleið í Skælinga um einstakt land þar sem mosapekjur og margvíslegar jarðmyndanir gleðja augað.

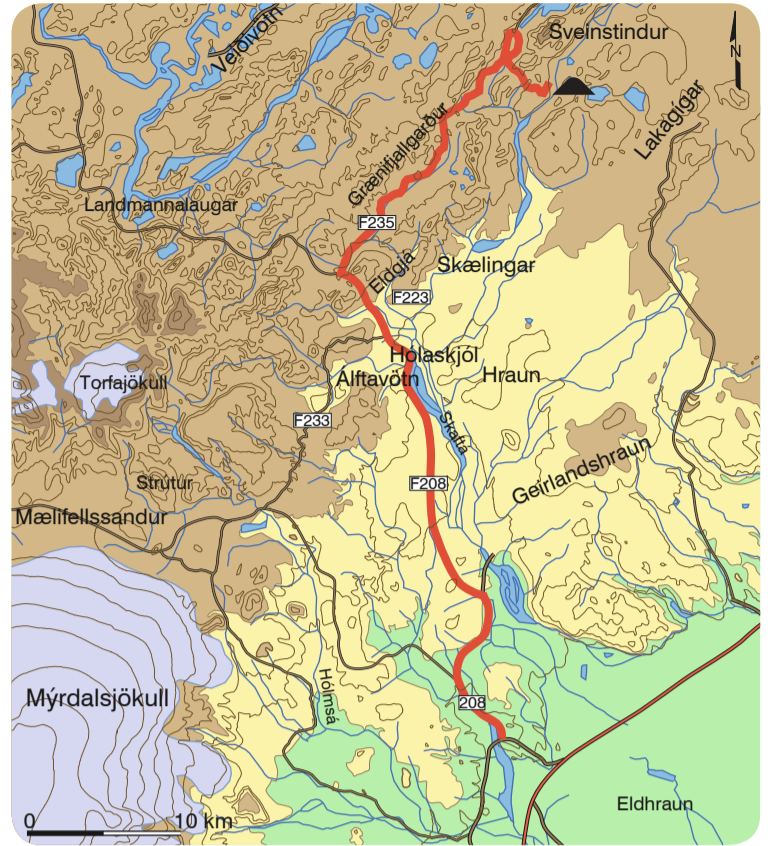
Akstursleiðir

Ekinn er slóðinn að Langasjó (F235) frá veginum um Fjallabaksleið nyrðri (F208). Rétt undir Sveinstindi við suðurenda Langasjávar er beygt til austurs og fylgt slóða sem liggur með-

fram rótum fjallsins. Staðsetningarhnit vegamótanna eru u.p.b. N 64°06.456 / V 018°26.765. Fyrr hluta sumars geta verið sandbleytur í slóðanum. Þessum slóða er fylgt að Skaftá og síðan um 1 km til norðurs að skálanum. Önnur leið liggur að skálanum sunnan Hellnafjalls og er þá ekið í árfarvegi austan fjallsins. Ráðlegt er að fara þessa leið undir leiðsögn kunnugra þar sem erfitt getur verið að fylgja slóðanum í ánni og á einum stað er hylur sem sneiða þarf framhjá. Þessi leið krefst því kunnáttu í vatnaakstri.

Gönguleiðir

Upphaf gönguleiðarinnar um Sveinstind og Skælinga er í skálanum við Sveinstind og þeir sem ganga þessa leið gista þar fyrstu nóttina, gjarnan eftir göngu á fjallið. Úr skálanum er um 3 klst. gangur á Sveinstind og til baka. Útsýni af Sveinstindi lætur engan ósnortinn, þar blasir Langisjór við í allri sinn tign, varinn af fjöllum og jökli. Einstök sýn er til austurs að Laka. Af áhugaverðum dagleiðum má nefna göngu inn með Fögrufjöllum og ef göngutjald er meðferðis má einnig ganga hringinn í kringum Langasjó með viðkomu í Fagrafirði og við Útfallið þar



sem vatn fossar niður frá yfirborði Langasjávar.

Um skálann

Skálinn við Sveinstind tekur alls 20 manns í gistingu. Í skálanum er steinolíuofn, gashellur og talsvert af borðbúnaði. Gestum er þó ráðlegt að hafa potta meðferðis. Á sumrin er rennandi vatn í salernishúsi við skálann. Jafnan

er ekki skálavörður í skálanum en skálaverðir í Strút og í Hólaskjóli hafa eftirlit með skálanum. Gistingu og tjaldstæði er hægt að greiða á skrifstofu Útivistar eða með því að greiða í til þess gerðan bauk í skálanum. Staðsetningarhnit skálans eru N 64°05.176 / W 18°24.946.

Gönguskór sem henta þér á öllum þínum ferðum

Þegar gengið er sér til heilsubótar eða skundað yfir fjöll eða farið í fjörur, er mikilvægt að skórnir séu af bestu gerð og fari vel með fætturna.

Láttu verðið koma þér á óvart

Fjallgönguskórnir frá LOMER þykja einhverjir þeir bestu á markaðinum og hafa björgunarsveitameðlimir og þaulvanir gönguhrólfar hlaðið þá lofi.

Nú fást allir okkar skór í

Útivist Laugavegi 178,
ZO-ON Bankastræti 10, Krínglunni og Smáralind
og **Skátunum** Hraunbæ 123


gonguskor.is



KIWI áburður fylgir öllum sköpörum





Skælingar

Í einstöku umhverfi í Skælingum stendur lítil skáli sem er einn þessara uppgerðu gömlu gangnamannaskála sem Útivist á heiðurinn af. Skálann einkennir hin forna íslenska byggingarhefð með veggheðslum úr grjóti og upplifa gestir hans því menningararf okkar í náttúrulegu umhverfi. Allt umhverfis skálann má sjá all sérstæða hraundranga og er svæðinu oft lýst sem náttúrulegum lystigarði.

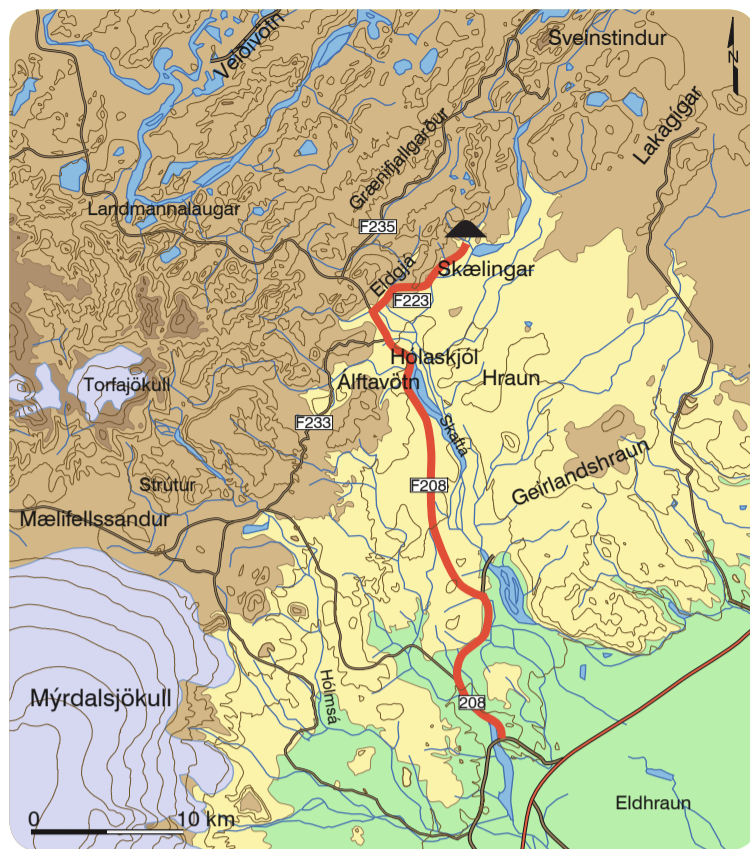
Akstursleiðir

Af veginum um Fjallabaksleið nyrðri (F208) er ekið yfir Nyrðri-Ófæru á vaði rétt austan við Eldgjá og upp á eystri brún Eldgjár eftir veginum að Gjátindi. Fljótlega eftir að komið er upp á brúnina eru vegamót þar sem ekið er niður brekku í átt að Skaftá. Staðsetningarhnit vega-



Á góðri stund í Skælingum

VF



mótanna eru N 63°56.974 / V 018°37.635. Þeim slóða er fylgt sem leið liggur að skálanum í Skælingum. Önnur leið liggur að skálanum frá slóðanum að Langasjó (F235) og er þá beygt til hægri rétt við fjallið Gretti. Á þessari leið er ekið í fjöruborðinu á Blautulónum og er rétt að gæta þess að aka sem næst bakkanum þar sem vatnið er aðdjúpt. Þessi leið er nokkuð torfærari en leiðin sem liggur frá brún Eldgjár. Báðar þessar leiðir eru færar jepum, en þeim sem aka óbreyttum jepum er ráðlagt að fara frá Eldgjá frekar en um Blautulón.

hæfilegar dagsögngur á Gjátind eða Uxatinda og Gretti. Fyrir styttri gönguleiðir má benda á að skemmtilegt er að ganga inn dalverpið vestan skálans upp með ánni.

Um skálann

Skálinn í Skælingum tekur alls 16 manns í gistingu. Í skálanum er steinolíuofn til kyndingar og gas-hellur en borðbúnað og eldunarhöld er gestum bent á að hafa meðferðis. Salernishús er við skálann en vatn er sótt í læk rétt við húsið og á það jafnt við um vatn til neyslu, þvotta og í salerni. Jafnan er ekki skálavörður í skálanum en skálaverðir í Strút og í Hólaskjól hafa eftirlit með skálanum. Ágætt er að tjalda við skálann. Gistingu og tjaldstæði er hægt að greiða á skrifstofu Útivistar eða með því að greiða í til þess gerðan bauk í skálanum. Staðsetningarhnit skálans eru N 64°58.849 / W 18°31.319.

Gönguleiðir

Gönguleiðin um Sveinstind og Skælinga liggur að skálanum í Skælingum og þeir sem ganga þessa leið gista jafnan sína aðra nótt í skálanum eftir að hafa gengið um einstaklega fallegt umhverfi frá Sveinstindi. Frá skálanum má einnig fara í

Leiðsögn um Vatnajökulspjóðgarð Fyrsta bókin um þjóðgarðinn

Handbókin sem taka á með í ferðalagið!

Bókin gerir á hnitmiðaðan hátt grein fyrir furðum garðsins, glæsileika og fjölbreyttu náttúrufari. Hún leiðir ferðamanninn um þjóðgarðinn til upplýsingar og fróðleiks á ljósan og aðgengilegan hátt í byggð sem óbyggð.

Fæst á íslensku, ensku og þýsku í öllum helstu bókabúðum og www.vinirvatnajokuls.is



“Hjörleifur Guttormsson setur Vatnajökulspjóðgarð á heimskortið”

–Tryggvi Fleixsson
ráðgjafi hjá Norðurlandaráði

ÚTGEFANDI:

Vinir Vatnajökuls • Sturlugötu 8 • 101 Reykjavík
www.vinirvatnajokuls.is



Jónsmessuhátíð Útivistar



Básastemningin nær hámarki á Jónsmessu

FG

Jónsmessuganga

Um Jónsmessuhelgina er mikið um að vera á Fimmvörðuhálsi og í Básun. Þá er hin árlega Jónsmessuganga Útivistar yfir Fimmvörðuháls. Þessi ferð er einn af hápunktunum í starfi Útivistar ár hvert og tilvalið að byrja göngusumarið með Útivist á Jónsmessu. Lagt er af stað frá Reykjavík á þremur mismunandi tímasetningum á föstudagskvöldi og gengið yfir hálsinn um nóttina. Á leiðinni er stoppað á völdum stöðum og boðið upp á hressingu. Í dögun á laugardegi koma göngumenn niður í Bása þar sem tími gefst til að hvílast um stund. Um kvöldið er slegið upp grillveislu og kvöldvöku þar sem Útivistar-gleðin ríkir.

POB: hómun



Álftavötn

Skáli Útivistar í Álftavötnum er einstaklega vel heppnað dæmi um hvernig megi varðveita byggingarform og anda fyrri alda en um leið fullnægja einföldustu þörfum nútíma ferðamanna. Skálinn var endurreistur af félagsmönnum í Útivist árið 2001 og árið 2010 var skálinn endurbættur og þiljaður að innan. Afraksturinn er vinalegur og þægilegur skáli án alls íburðar.

Akstursleiðir

Algengast er að ekið sé að Álftavötnum úr Skaftártungu inn á Fjallabaksleið nyrðri (F208). Skammt norðan við hálandismiðstöðina Hólaskjól er beygt til vinstri (F233). Ekið er yfir Syðri-Ófæru á vaði og er rétt fyrir ókunnuga að afla sér upplýsinga um bestu leið yfir vaðið, en sum-

staðar er það stórgrytt og varasamt fyrir minni jeppa. Skömmu eftir að komið er yfir vaðið er beygt til vinstri og ekinn slóði sem liggur langleiðina að skálanum (um 200 metra gangur að skálanum). Staðsetningarhnit vegamótanna eru N63°53.816 / V 018°42.195. Sé ekið um Fjallabaksleið syðri yfir Mælifellssand er ekið áfram hjá Svartahnúksfjöllum og um Álftavatnadrók (F233) að fyrrgreindum slóða að skálanum.

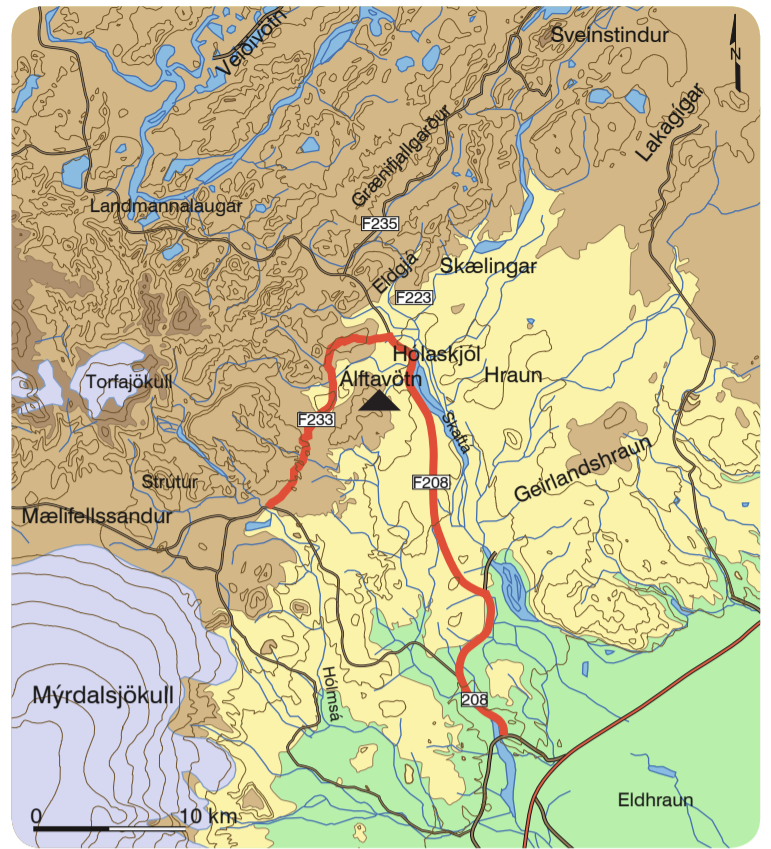
Gönguleiðir

Margir sem gista í skálanum í Álftavötnum eru á gönguleiðinni um Strútsstíg. Þá er skálinn í lok fyrstu dagleiðar þar sem gengið er frá Hólaskjóli, en aðeins tekur rétt um 2 klst. að ganga þar á

milli. Úr Álftavötnum liggur svo Strútsstígur áfram norðan Svartahnúksfjalla og í Hólmsárbotna þar sem gjarnan er tekið bað í Strútslaug. Fyrir þá sem hyggja á styttri göngur út frá skálanum liggur beint við að ganga meðfram vötnunum en umhverfi þeirra er bæði fallegt og gróður-sælt.

Um skálann

Skálinn í Álftavötnum getur tekið allt að 23 í gistingu. Ólíukynding er á staðnum og gashellur og talsvert af borðbúnaði. Gestum er þó ráðlegt að hafa potta meðferðis. Á sumrin er rennandi vatn í krana utan við skálann og salerni. Ágætt er að tjalda hjá skálanum. Jafnan er ekki skálavörður í Álftavötnum en skálaverðir Útivistar í Strút hafa



eftirlit með skálanum. Gistingu og tjaldstæði er hægt að greiða hjá þeim, á skrifstofu Útivistar eða með því að greiða í til þess

gerðan bauk í skálanum. Staðsetningarhnit skálans eru N 63° 53.890 / V 18° 41.467.

Veðurstofa Íslands

Veðursíminn: 902 06 00

www.vedur.is

Spennandi gönguferðir 2013

Áfangastaðir:

- ✓ Ítalía
- ✓ Spánn
- ✓ Madeira

Madeira Portúgal

2.-12. apríl

Madeira, perla Atlantshafsins

Eyjan er paradís göngufólks en einnig áhugafólks um garðyrkju og allra sem kunna að meta stórbrotna náttúru.

Verð frá 267.500 kr.

Miðað við 2 í tvíbýli. Innifalið: Flug, gisting á 4 stjörnu hóteli með morgunmat 10 daga, kvöldmatur göngudagana fimm, flutningur til og frá flugvelli og gönguleiðum. Innlendur leiðsögumaður og íslensk fararstjórn.

Eftirfarandi gönguferðir eru einnig í boði:

Ítalía	Portúgal	Spánn
1.-10. júní Pilgrímaferð: Lucca til Siena og lest til Rómar.	23.-31. mars Algarve jóga og létt ganga.	23. mars - 2. apríl Gran Canaria, páskar á fjallstoppum eyjarinnar.
10.-17. júní Toscana, mannlíf og náttúra í Grafagnadalnum	2.-12. apríl Madeira, perla Atlantshafsins.	24. apríl - 4. maí Andalúsía, Grazalema ævintýrlegur þjóðgarður, Ronda og Sevilla.
17.-24. júní Toscana, ganga, ítölsk matargerð og kryddjurtil í náttúruparadis.		

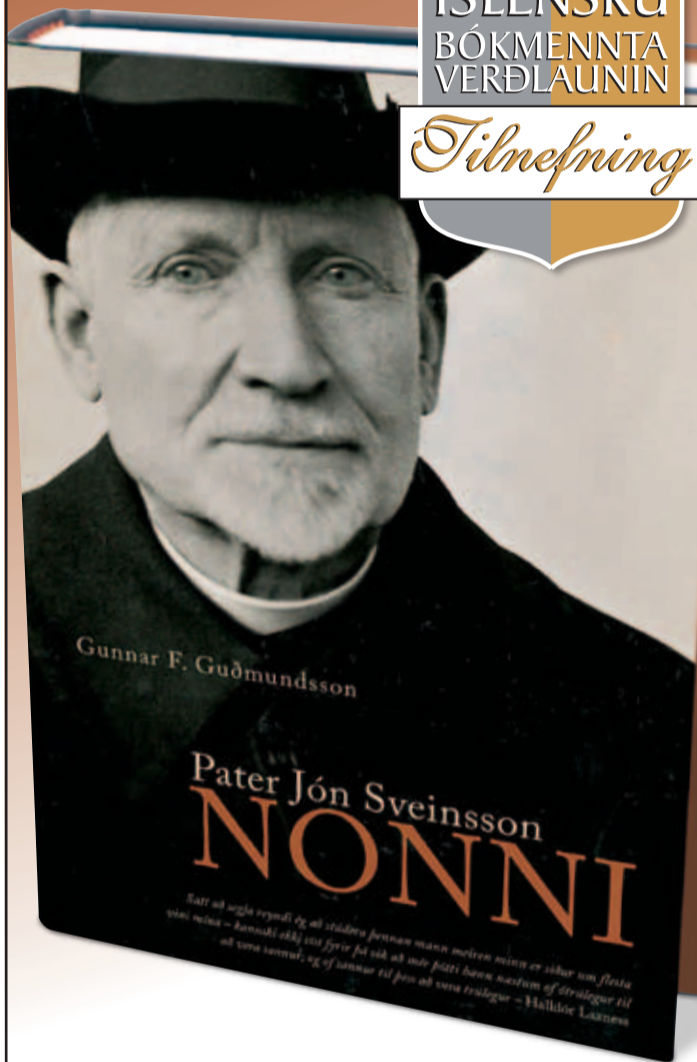
Flairi ferðir á döfnni: Gönguferð í Tansaníu og gönguferðir um Andalúsíu, Sierra Nevada og Alpujarras-dalína

NONNI

...of ótrúlegur til að vera sannur; og of sannur til þess að vera trúlegur

 ÍSLENSKU
BÓKMENNTA
VERÐLAUNIN

Tilnefning



„Satt að segja reyndi ég að stúdera þennan mann meiren minn er siður um flesta vini mína – kannski ekki síst fyrir þá sök að mér þótti hann næstum of ótrúlegur til að vera sannur; og of sannur til þess að vera trúlegur.“

– Halldór Laxness um Jón Sveinsson

Hann var auðmjúkur prestur, rithöfundur, kennari, sagnamaður, fyrirlesari, tónlistarmaður, heimsborgari. Pater Jón Sveinsson lifði alla ævi í heimi bernskunnar, þrátt fyrir að vera einn víðförlasti og þekktasti Íslendingur síns tíma. Ævi hans er töfrum slungin.

„Hann var heimsmaður án föðurlands, talaði mörg tungumál en sjaldnast sitt eigið móðurmál, rót slitinn einstæðingur með kjölfestu í voninni, alla sína ævi á leiðinni heim.“

– Gunnar F. Guðmundsson sagnfræðingur

Þar sem þekkingin á sér samastað

Bókaútgáfan Opna - Skipholti 50b - 105 Reykjavík - sími 578 9080 - www.opna.is

Fræðslustarf og námskeið

Útivist stendur fyrir margvíslegum námskeiðum sem tengjast útivist. Í vetur eru ráðgerð tvö námskeið fyrir almenna félagsmenn Útivistar.

Gönguskiðanámskeið verður haldið þann 6. febrúar og í framhaldi af því er verkleg kennsla í Bláfjöllum þann 9. febrúar. Leiðbeinandi er Þóroddur F. Þóroddson. Hvort sem þú ert að stíga fyrstu skrefin á gönguskiðum eða vilt bæta tækni þína og þar með ánægjuna af gönguskiðaferðum, þá er þetta námskeið fyrir þig.

Það borgar sig að vera félagi

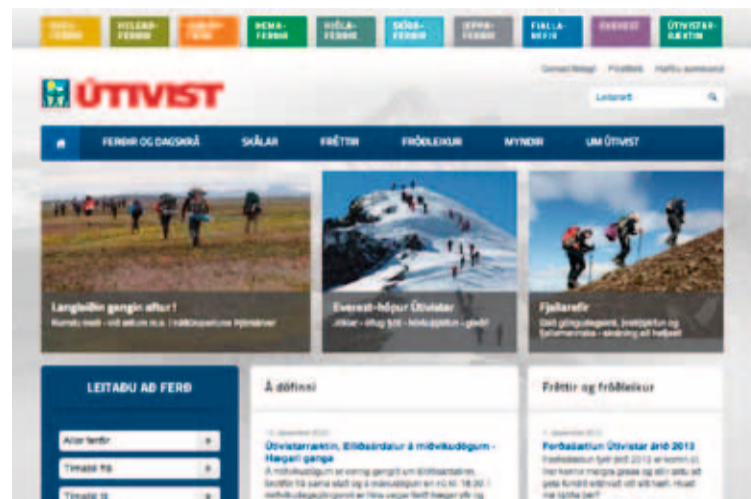
Það borgar sig að vera félagi í Útivist því ýmis hlunnindi fylgja félagsaðild. Félagsmenn fá góðan afslátt af gistingu í skálum félagsins þar sem félagsmenn borga aðeins 2.100 kr. fyrir nóttina meðan aðrir borga 3.600 kr. (að viðbættum gistináttaskatti). Einnig er umtalsverður afsláttur fyrir félagsmenn í allar ferðir á vegum félagsins. Félagsaðild opnar aðgang að fjölbreyttu og þróttmiklu innra starfi félagsins. Kjör félagsmanns gilda einnig fyrir maka og börn að 18 ára aldri. Auk þess bjóða ýmis fyrirtæki góðan afslátt af vörum og þjónustu fyrir félagsmenn Útivistar eins og fram kemur hér til neðan.

Námskeið í vetrarfjallamennsku verður haldið í febrúar. Fimmtudagsvöldið 14. febrúar kl. 20 verður kynningar- og undirbúningskvöld og sunnudaginn 17. febrúar verður verkleg kennsla í nágrenni Reykjavíkur. Á þessu námskeiði kynnst þátttakendur grunnatriðum í notkun á línu, ísexi og öðrum búnaði sem notaður er í jöklaferðum og fjallgöngum við erfiðar aðstæður

að vetri. Leiðbeinendur eru Örvar og Ævar Aðalsteinessynir.

Árlega stendur Útivist einnig fyrir margvíslegri fræðslu fyrir fararstjóra sína og eru þau auglýst sérstaklega.

Fleiri námskeið eru fyrirhuguð síðar á árinu og verða þau auglýst á vefnum utivist.is.



Nýr vefur Útivistar

Samhliða útgáfu Ferðaáætlunar Útivistar fyrir árið 2013 opnar nýr vefur félagsins. Mikill fjöldi félagsmanna Útivistar sækir á vefinn allar upplýsingar um ferðir og atburði innan félagsins og talsverður fjöldi bókana í ferðir og skála fer í gegnum vefinn. Nýi vefurinn felur í sér margvíslegar umbætur frá þeim eldri og kemur til með að nýst

Útivistarfóki vel við að skipuleggja ferðaárið. Mun auðveldara er að finna þær ferðir sem þú hefur áhuga á og meðal nýjunga er að hægt er að sækja dagskrána og keyra inn í dagatalið í Microsoft Outlook, svo dæmi sé tekið. Einnig er ferli fyrir skráningar í ferðir mun skýrara en áður.



Eirberg

Göngugreining

Nákvæm greining með þrýstingsmælingu standandi, gangandi og hlaupandi.

Skoðun sjúkrapjálfa og ráðgjöf um val á skóm, innleggjum og öðrum stoðtækjum.

Tímamantarnir í síma 569 3100.



BAUERFEIND®



Stuðningshlífar

Fyrir axlir, olnboga, úlnliði, bak, hné og ökkla.

Virkur stuðningur sem dregur úr bólgu, minnkar verki og auðveldar hreyfingu.

Einstakur vefnaður og góð öndun.

Fagleg ráðgjöf sjúkrapjálfa.

Opið virka daga kl. 9-18 og laugardaga út apríl kl. 11-16. • Stórhöfða 25 • Sími 569 3100 • eirberg.is





CANADA GOOSE®



Gefðu hlýja gjöf

100% KANADÍSK GÆÐI



SPORTÍS

OPNUNARTÍMI:
MÁN - FÖS.: 10-18. LAU.: 12-16.

MÖRKIN 6 | 108 REYKJAVÍK | S: 520-1000 | SPORTIS.IS

Allt frá fjöru til fjalla

SALOMON 



**MOUNTAIN
EQUIPMENT**

Alpakóngurinn

fjallasteini.is



Vor • Sumar • Haust • Vetur • Ísland

Íslensku 
ALPARNIR

HREYFING • KRAFTUR • ÁNÆGJA