



# ÚTIVIST

2024



FRÍTT  
eintak

[utivist.is](http://utivist.is)





# ÚTIVIST Í NÝJU LJÓSI



Mikið úrval af höfuðljósum frá





GARMIN®

# HEIÐIMA

ER NÆR ÞÉR EN ÞÚ HELDUR

## INREACH TÆKIN FRÁ GARMIN

Vertu í öruggu sambandi, hvar sem þú ert, hvert sem þú ferð. Ekki er hægt að treysta á símasamband ef eitthvað kemur uppá. Með inReach gervihnattasambandi nærðu sambandi heim með textaskilaboðum, getur sent neyðarkall á viðbragðsaðila og verið með ferilrakningu ef þú vilt leyfa þínum nánustu að fylgjast með ferðum þínum.



 GARMINBÚÐIN

ÖGURHVARFI 2, 203 KÓPAVOGUR | SÍMI: 577 6000 | GARMIN.IS



# Fylgt úr hlaði



Ferða-  
áætlun  
Ferða-  
félagsins  
Útivistar  
fyrir árið  
2024 liggur  
nú fyrir. Að

vanda leggjum við mikinn metnað í að auðvelda einstaklingum að njóta sín í íslenskri náttúru og umfram allt að gera það í hópi góðra vina. Mikil áhersla er því lögð á fjölbreytni í framboði á ferðum til að þær höfði til sem flestra. Um leið leggjum við okkur fram um að taka tillit til ólíkra þarfa félagsmanna og þátttakenda.

Að vanda er áhersla okkar á hefðbundnar ferðir að Fjallabaki, frá Sveinstindi að austan og vestur að Dalakofa, þar sem Strútur myndar ákveðna miðju. Allt þetta svæði býður upp á mjög fjölbreytt tækifæri til að njóta samveru úti í náttúrunni hvort sem það er á göngu, í hjólaferðum, í ferðum á breyttum og óbreyttum jeppum, eða á skíðum. Takist okkur að skapa tækifæri fyrir uppbyggilega samveru fólks með ólíkan bakgrunn í okkar fallegu náttúru á þann hátt að allir njóti sín er okkar markmiði náð.

Fyrir utan þessa hefðbundnu þætti í starfsemi okkar erum við einnig með aðra nálgun til að njóta samveru með góðum vinum í náttúrunni. Þar má nefna þemaferðir í Bása, helgarferðir, gönguferðir í nágrenni höfuðborgarsvæðisins, raðgönguna Horn í Horn og áhugaverðar gönguskiðaferðir. Tindfjallasel er komið í fullt gagn og þar í kring verður boðið upp á fjölbreyttar ferðir bæði sumar og vetur. Það er von mín að þessi áætlun okkar fyrir árið 2024 mæti væntingum félagsmanna og þátttakenda.



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

Sími  
562 1000

**Forsíðumynd:** Hjá Strútskála. Mynd: Gunnar Hólm Hjálmarsson.

Myndir: Fanney Gunnarsdóttir FG, Fríða Pálsdóttir FP, Grétar William Guðbergsson GWG, Guðrún Hreinsdóttir GH, Guðrún Svava Viðarsdóttir GS, Gunnar Hólm Hjálmarsson GHH, Gunnar S Guðmundsson GSG, Hanna Guðmundsdóttir HG, Helga Harðardóttir HH, Hjördis Sigurðardóttir HS, Hrönn Baldursdóttir HB, Jón Sigurðsson JS, Kristján Kristinsson KK, Kristjana Birgisdóttir KB, Laufey G. Sigurðardóttir LGS, Óþekktur NN, Ragnheiður Grétarsdóttir RG, Sigurður H Pálsson SHS, Vala Friðriksdóttir VF

Útgefandi: Ritform ehf. í samvinnu við Útivist.  
Ábyrgðarmaður: Hörður Magnússon  
Auglýsingar og umbrot: Ritform ehf.  
Prentun: Ísafoldarprentsmiðja – Desember 2023







# HAFÐU **(AKU)** *trekking & outdoor footwear* MEÐ Í VALINU



Í vefverslun okkar á [ggsport.is](https://ggsport.is) má finna meira úrval af góðum skóm og öllu sem þarf í ævintýrið þitt!



@ggsport.is



@gg\_sport

Smíðjuvegur 8, Græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • [ggsport.is](https://ggsport.is)  
Opnunartími: Virkir dagar 10 - 17, Laugardaga 11-15





GHH



GWW

## Hátíðahöld í Básam

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

### Aðventuferð

Aðventuferðin er tilvalin fjölskylduferð þar sem áhersla er lögð á notalega aðventustemningu með föndri, gönguferðum, jólahlaðborði og kvöldvöku. Stressið er skilið eftir heima en í staðinn er fjallakýrðarinnar notið. Kertaljós koma í stað neonljósa auglýsinganna. Farið er með rútu frá Mjódd kl. 18:00 föstudaginn 22. nóvember.

### Áramót í Básam

Áramót eru tími uppgjors og góðra fyrirheita. Áramótaheitin fela oft í sér heilbrigða lífshætti, útiveru og fyrirætlanir um að njóta lífsins með uppbyggilegum hætti. Réttu umgjörðin fyrir slík heit er í Básam þar sem náttúran ræður ríkjum. Áramót í Básam eru ógleymanleg upplifun þar sem samspil náttúru, áramótabrennu og flugelda skapar sérstakt andrúmsloft sem lætur engan ósnortinn. Nýju ári er svo fagnað með kvöldvöku og söng. Farið er með rútu frá Mjódd kl. 9:00 þann 29. desember, en heimkoma er á nýársdag.

## Umhverfisstefna Útivistar

Útivist hefur ávallt lagt áherslu á náttúruvernd og umhverfismál í starfsemi sinni. Til að tryggja enn frekar að starfsemi félagsins sé eins umhverfisvæn og frekast er hægt hefur verið sett fram umhverfisstefna sem unnið verður eftir.

### Umhverfisstefna Útivistar er:

- Að starfa í sátt við umhverfið.
- Að þekkja umhverfisáhrifin af starfsemi félagsins og reyna að lágmarka neikvæð áhrif.
- Að stuðla að aukinni umhverfisvitund félagsmanna, fararstjóra, starfsfólks, og annarra ferðalanga.
- Að stefna að því að kjörorð ferðalanga okkar séu:
  - Við tökum ekkert með okkur nema minningar.
  - Við berum virðingu fyrir öllu lífríkinu.
  - Við viljum lágmarka ummerki eftir okkur.



# Ekki vera í fýlu á ferðalaginu

Efnavörur í ferðasalerni







## BÁSAR OG GOÐALAND

Þó gjarnan sé talað um Bása í Þórsmörk er það ekki alls kostar rétt. Hin eiginlega Þórsmörk er norðan Krossár en Goðaland er sunnan hennar þar sem skálarnir og tjaldsvæðið í Básum er staðsett. Landið er skjólmikið og stórkostleg náttúrusmíð. Hér og þar falla ár og lækir úr fjöllum og jöklum, en þó eru gönguleiðir allar mjög greinilegar. Sagt er að ekki dugi mannsaldur til að kanna náttúruferur Goðalands. Mitt í þessu hrikalega heillandi sköpunarverki sem bera nöfn fornra goða eru Básar, umvafðir myndarlegum fellum og stórbrotnum háum fjöllum, klæddir kjarri og lyngi.

### Skálar í Básum

Í Básum á Útivist nokkur mannvirki. Mest ber á tveimur skálum sem geta tekið um 75 manns í gistingu. Fyrir nokkrum árum voru Básar tengdir við raforkukerfi landsmanna og eru skálarnir því kyntir með rafmagni jafnt vetur sem sumar. Í stóra skálanum eru jafnframt vatnssalerni og sturtur, eldhúsið er rúmgott og vel búið tækjum og fjölda eldhúsáhaldna. Fyrir utan skálana eru kolagrill.

Föst viðvera skálavarða í Básum er frá byrjun maí og fram í október. Hægt er að fá upplýsingar hjá skálavörðum um færð og aðstæður hverju sinni. Hafið samband við skálaverði eða skrifstofu félagsins áður en lagt er af stað ef þörf er á upplýsingum.

Tjaldsvæðin í Básum þykja frábær. Skálaverðir leiðbeina tjaldgestum um tjaldstæði. Tjaldsvæðin eru stór og víða pláss fyrir stóra hópa og eins geta fjölskyldur og einstaklingar verið út af fyrir sig. Í Strákagili og Þvergili eru góð tjaldsvæði og salernisaðstaða.

### Veitingasala

Hægt er að kaupa mat í Básum yfir sumartímann. Boðið er upp á góðan en einfaldan hádegisverð og á kvöldin er hægt að kaupa mat og léttar vínveitingar. Jafnframt er í Básum verslun þar sem meðal annars er hægt að kaupa gos og sælgæti.

### Kort af Goðalandi

Útivist hefur í samstarfi við Ferðafélag Íslands gefið út mjög ítarlegt göngukort yfir Goðaland og Þórsmörk og merkt inn á það fjölmargar heillandi gönguleiðir. Kortið er mjög handhægt og sjálfsagt að hafa það með í gönguferðum um þetta svæði. Það fæst á skrifstofu Útivistar og hjá skálavörðum í Básum.

### Ferðir í Bása

Þórsmörkurvegur F249 er aðeins fær jeppum og öflugum fjórhjóladrifsbílum. Aka þarf yfir jökulár á leiðinni og er full ástæða til að hvetja óvana til að fara þar varlega og leita upplýsinga. Yfir sumartímann eru tíðar rútuferðir og jeppaleysi því ekki hindrun í að heimsækja þessa paradís útivistarfólks.

## Forfallatryggingar

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

## Styrkir til líkamsræktar

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



# Verndum náttúruna

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

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

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

stolpigamar.is



 **Stólpi Gámar**

Óseyrarbraut 12 | 220 Hafnarfirði | Klettagörðum 5 | 104 Reykjavík





FP



HG



FP

## Fjallabráll Útivistar

Fjallabráll hefur fest sig í sessi sem gríðarlega vinsæll gönguhópur innan Útivistar síðan hann fór í gang á haustdögum 2022.

Hópurinn er ætlaður öllum þeim sem hafa einhverja reynslu af útivist og fjallgöngum. Erfiðleikastig ferða er 1-2 skór. Miðað er við að dagsferðir séu ekki lengri en 15 km og hækkun í ferðum ekki meiri en um 500 metrar. Gengið er 2 sinnum í mánuði að meðaltali, ein kvöldferð og ein dagsferð.

Miðað er við að fólk fari á eigin bílum (nema Síldarmannagötur en þá verður farið í rútu). Í kvöldgöngunum hittist hópurinn kl. 18 en í dagsgöngunum hittist hópurinn ýmist kl. 8 eða kl. 9. Sameinast verður í bíla og svo keyrir hópurinn í samfloti að upphafstað göngu.

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

Fararstjórar eru Fríða Brá Pálsdóttir, Hanna Guðmundsdóttir og Edda Sól Ólafsdóttir.

17. janúar	kvöldferð	Kýrskarð og Kúadalir
4. febrúar	dagsferð	Sveifluháls og Stapatindar
21. febrúar	kvöldferð	Reynisvatn og nágrenni
9. mars	dagsferð	Alpaferð á Mosfellsheiði
20. mars	kvöldferð	Fossárdalur
13. apríl	dagsferð	Dagsferð á Þingvelli
24. apríl	kvöldferð	Stóra Reykjafell
4. maí	dagsferð	Vitaleið 1. leggur
18. maí	dagsferð	Síldarmannagötur - opin ferð hjá Útivist
5. júní	kvöldferð	Þríhnúkar og Tröllafoss
14.- 16. júní	helgarferð	Þakgil og Mýrdalur

Á haustönn er svo reiknað með að hefja starfið rétt eftir miðjan ágúst á helgarferð í Hólaskjól helgina 16.-18. ágúst. Haustönnin verður síðan með sama sniði og vorönnin þar sem gengið er að meðaltali eina kvöldferð og eina dagsferð í mánuði og endað á skemmtilegri jólaferð í byrjun desember.

Athugið að dagskrá getur tekið breytingum með hliðsjón af veðurspám og aðstæðum hverju sinni.



**Helga Reynisdóttir**

Ljós móðir og talskona umferðaröryggis barna



# Hvaða öryggisatriði skipta þig mestu máli þegar þú keyrir af stað?

Dekkin eru eini snertflötur þinn við veginn í akstri og einn mikilvægasti öryggisbúnaður bílsins. Ekki keyra á hverju sem er með allt þitt meðferðis.

Bókaðu tíma í dekkjaskipti á [klettur.is](http://klettur.is) og fáðu þér vonduð dekk frá Goodyear undir bílinn.

Þú finnur verkstæðin okkar á eftirfarandi stöðum:

- Klettagörðum
- Lynghálsi
- Hátúni
- Suðurhrauni

**GOODYEAR**

**KLETTUR**





LGS

## Horn í horn - frá Eystra-Horni að Jökulsá á Fjöllum (Upptyppingum)

Á næstu fjórum árum verður Horn í Horn aftur á dagskrá, þvert yfir landið frá suðaustri til norðvesturs. Einn leggur verður genginn á hverju sumri og mun hver leggur taka átta til níu daga. Ferðin hefst við Eystra-Horn sumarið 2024 og endar í Hornvík 2027. Gist verður í skálum þar sem þeir standa til boða en annars staðar er gert ráð fyrir gistingu í tjöldum. Ferðin verður trússuð eftir því sem við verður komið.

Þessi ganga var á dagskrá hjá Útivist árin 2016 – 2019 og verður nú endurtekin. Langleiðin sem er frá suðvestri til norðausturs hefur verið þess á milli og þannig gefst tækifæri til að krossa landið.

### Fyrsti leggur, sumar 2024

Þátttakendur koma sér sjálfir að Höfn í Hornafirði þar sem ferðin hefst að morgni dags 16. júlí. Hópnum er ekið að upphafsstað göngunnar. Áætlaðar dagleiðir eru hér að neðan en rétt er að taka fram að þær geta tekið breytingum.

Dagur 0, 15. júlí:	Ferðadagur (á eigin vegum)	
Dagur 1, 16. júlí:	Eystra-Horn – Smiðjunes í Lóni	25 km
Dagur 2, 17. júlí:	Smiðjunes – Eskifell (göngubrú) – Kollumúli	23 km
Dagur 3, 18. júlí:	Múlaskáli – Tröllakrókar – Egilssel við Kollumúlavatn	10 km
Dagur 4, 19. júlí:	Egilssel – Vesturdalur – Geldingafellsskáli	20 km
Dagur 5, 20. júlí:	Geldingafellsskáli – Eyjabakkafoss	22 km
Dagur 6, 21. júlí:	Eyjabakkafoss – Nálhúsahnjúkar – Grjótá	23 km
Dagur 7, 22. júlí:	Grjótá – Háslón – Laugarvalladalur	22 km
Dagur 8, 23. júlí:	Laugarvalladalur – Þorlákslindahryggur	23 km
Dagur 9, 24. júlí:	Þorlákslindahryggur – brú á Kreppu – Upptyppingar	18 km
Dagur 10, 25. júlí:	Ferðadagur frá Jökulsá á Fjöllum að Mývatni	

Frá Mývatni fer fólk á eigin vegum heim á leið. Þessi fyrsti leggur langleiðarinnar Horn í Horn er um einstakt göngusvæði meðfram austanverðum Vatnajökli og norður fyrir hann.

Kynningarfundur verður í vetur og verður auglýstur síðar.



# Útilíf

Utilif.is  
Kringlan  
Smáralind  
Skeifan 11







## Skælingar

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

Steinolíuofn til upphitunar  
Gashellur til eldunar og  
eldunaráhöld  
Verð á gistingu í skála:  
4400 kr. fyrir félagsmenn  
7700 kr. fyrir aðra

**Áhugaverðir staðir í nágrenni:**  
Gjátindur  
Eldgjá  
Uxatindar  
Grettir

# Velkomin í Eldheima

Safn minninganna um eldgos í Vestmannaeyjum



[www.eldheimar.is](http://www.eldheimar.is) - [eldheimar@vestmannaeyjar.is](mailto:eldheimar@vestmannaeyjar.is) - Sími 488 2000



# UPPLIFÐU NÝ ÆVINTÝRI Á REYKJANESI



reykjanesgeopark.is — visitreykjanes.is



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



Reykjanes  
UNESCO  
Global Geopark





## Myndakvöld

Kaffi- og myndanefnd voru settar á stofn fljótlega eftir stofnun Útivistar. Markmið þeirra er að halda myndakvöld þar sem félagsmenn koma saman, sjá fallegar myndir af náttúru landsins og eiga góða kvöldstund með öðrum Útivistarfélögum. Á síðustu árum hefur færst í vöxt að efni myndakvölda felur í sér áhuga-verðan fróðleik sem viðkemur útivist og náttúru landsins. Þá eru oft utanaðkomandi aðilar fengnir til að vera með erindi og myndasýningar.

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

Allur ágóði af myndakvöldunum fer í sjöð kaffinefndar og er nýttur til að efla félagið. Lengst af var hann notaður í uppbyggingu aðstöðu félagsins í Básun. Nú síðustu ár hefur ágóðanum verið varið í kaup og uppsetningu útsýnisskífu á Réttarfelli og glæsileg fræðsluskilti í Básun. Þá hefur sjöður kaffinefndar verið nýttur til ýmissa tækjakaupa í skála félagsins, meðal annars til kaupa á hjartastuðtækjum.



## Jógaferð til Vestmannaeyja 16. - 18. ágúst 2024

Útivist býður upp á jógaferð til Vestmannaeyja dagana 16. - 18. ágúst í sumar. Lagt verður af stað á einkabílum frá Reykjavík snemma á föstudagsmorgni og Herjólfur tekinn til Vestmannaeyja.

Gist verður í Hraunprýði sem er stór og rúmgóður skáli Skátafélagsins Faxe á Skátastykkinu í Eyjum.

Alla dagana verður farið í gönguferðir um þessa fallegu eyju og náttúrunnar notið. Jóga verður gert kvölds og morgna og einnig eftir hentugleikum yfir daginn. Öllum er velkomið að taka þátt og ekki er krafist neinnar fyrri reynslu af jógaíðkun.



# ÞAÐ ER EITTHVAÐ VIÐ HANA!



[www.halloakureyri.is](http://www.halloakureyri.is)



Akureyrarbær

Upplýsingamiðstöð | Afþreying | Viðburðir | Gönguleiðir | Matur | Gisting



# Fimmvörðuskáli

GPS-hnit er N 63°37,320 / W 19°27,093

Opinn 15 júní til 31 ágúst

Símanúmer í skála 893 4910

Gistipláss í skála eru 20 talsins

Salerni

Gashellur til eldunar

Eldunaráhöld og borðbúnaður

Verð á gistingu í skála:

5.500 kr. fyrir félagsmenn

10.000 kr. fyrir aðra

## Áhugaverðir staðir í nágrenni:

Gosstöðvarnar á Fimmvörðuhálsi – Magni og Móði

Eyjafjallajökull

Mýrdalsjökull

Þórsmörk

Básar á Goðalandi

## Íþróttamiðstöðin Hvolsvelli

Vetraropnun (1. okt - 30. apr)

Mánudaga - föstudaga kl. 06:00 - 21:00

Laugardaga - sunnudaga kl. 10:00 - 15:00

Sumaropnun (1. maí - 30. sept)

Mánudaga - föstudaga kl. 06:00 - 21:00

Laugardaga - sunnudaga kl. 10:00 - 19:00

Íþróttamiðstöðin Hvolsvelli

Vallarbraut 16

s. 488-4295







Fjallabyggð

VELKOMIN TIL SIGLUFJARÐAR  
OG ÓLAFSFJARÐAR



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



FJÖLMARGAR GÓÐAR GÖNGULEIÐIR  
Í STÓRBROTINNI NÁTTÚRU



SJÁ GÖNGULEIÐALÝSINGAR  
INN Á [WWW.FJALLABYGGD.IS](http://WWW.FJALLABYGGD.IS)





## Dalakofinn

GPS-hnit N63°57,048 / V 19°21,584

Gistipláss í skála eru 30 talsins

Tjaldsvæði við skála

Vatnssalerni í skála yfir hásumarið

Rennandi vatn yfir hásumarið

Gasofnar

Gashellur

Eldunaráhöld og borðbúnaður

Verð á gistingu í skála:

5.000 kr. fyrir félagsmenn

9.000 kr. fyrir aðra

### Áhugaverðir staðir í nágrenni:

Torfajökulssvæðið

Rauðufossafjöll

Laufafell

Hverasvæðið við Hrafninnusker

Hvínandi

Hverasvæði við Dalamót

## Tindfjallasel

GPS-hnit N63°45,398 / V19°41,976

Gistipláss í skála eru 30 talsins

Salerni yfir hásumarið

Rennandi vatn yfir hásumarið

Gashellur, eldunaráhöld og  
borðbúnaður

Verð á gistingu í skála:

5.000 kr. fyrir félagsmenn

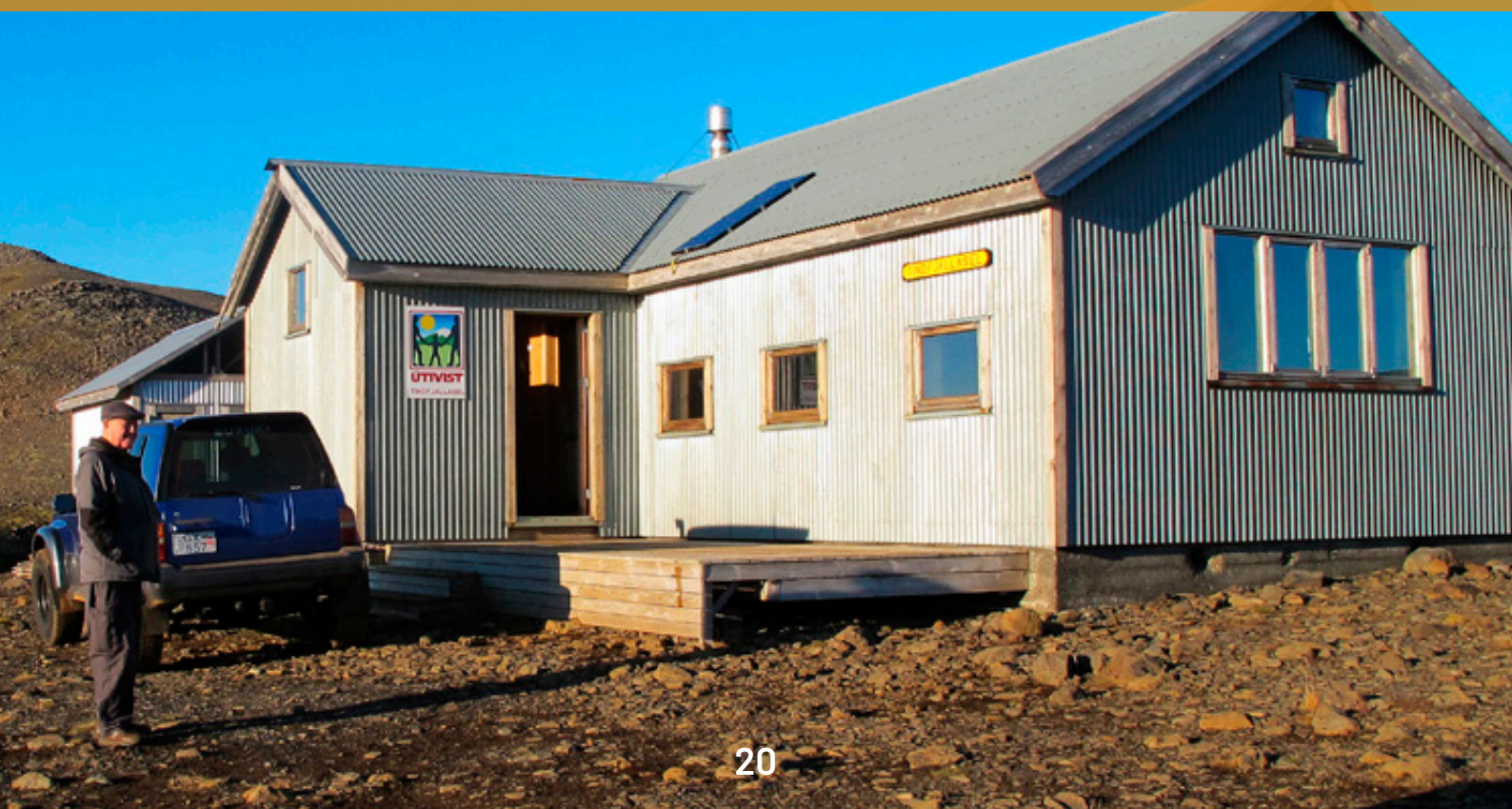
9.000 kr. fyrir aðra

### Áhugaverðir staðir í nágrenni:

Ýmir og Ýma

Sindri

Frábært svæði til fjallaskíðaiðkunnar  
að vetri og gönguferða að sumri.







# 80%

fækkun **umferðaslysa**  
eftir að göngin opnuðu

Öruggari leið í gegnum Vaðlaheiðargöng

- 2015 - 2018 **22 umferðaslys** þar af 4 alvarleg\*
- 2019 - 2022 **4 umferðaslys**\*



**VEGGJALD.IS**  
VAÐLAHEIÐARGÖNG



Þorhallur - effekt.is



\*Heimild: Slysakort Samgöngustofu





## Fimmvörðuháls

Gönguleiðin yfir Fimmvörðuháls hefur öðlast nýtt gildi með nýjum fjöllum og breyttu landslagi. 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 nýstíkaðri leið ofan við göngubru 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 gíst sé í skálanum, en í flestum ferðum þar sem brottför er á laugar-dagsmorgni er gengið í einum áfanga í Bása.

VF



JS



NN



HH

## Trúss og undirbúningsfundur í lengri ferðum

Lengri gönguferðir hjá Útivist eru trússaðar, þ.e. farangur er fluttur á milli náttstaða svo að þátttakendur þurfa aðeins að bera bakpoka með nesti og hlífðarfötum. Þótt ferðirnar séu trússferðir er gott að hafa í huga að trússbillinn er ekki mjög stór. Því skal takmarka umfang þess farangurs sem tekinn er með. Ágætt er að taka ekki meira með en í hefðbundinni ferð þar sem gengið er með allan farangur. Gangu verður þannig frá öllum farangri að hann blotni ekki þó rigni á hann.

Haldinn er undirbúningsfundur fyrir hverja ferð þar sem fararstjóri kynnir leiðina og veitir ráð um útbúnað o.fl. Undirbúningsfundir eru yfirleitt haldnir viku fyrir brottför.



NN





TRUE

# ORIGINALS



BUFF® is a registered trademark property of Original Buff S.A. (Spain)

## ORIGINAL ECOSTRETCH

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

[BUFF.COM](http://BUFF.COM)

BUFF® fæst í öllum betri útivistarverslunum landsins.





FP

## DAGSFERÐIR

Allt frá stofnun félagsins hafa dagsferðir verið einn af hornsteinum í starfsemi Útivistar. Dagsferðir eru á dagskrá flestar helgar ársins en þó er gert hlé á þeim í júlí. Þátttakendur bóka sig í ferðirnar á vef Útivistar og vekjum við sérstaka athygli á að þeir sem bóka sig fyrir kl. 13 á föstudögum fá afslátt af þátttökugjaldi. Dagsferðir geta fallið niður ef þátttaka er ekki nægjanleg og er ákvörðun um það tekin um leið og afsláttarverð fellur úr gildi, þ.e. kl. 13 á föstudögum.

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



HG



KB





SHP

- 7.1. Vitaganga milli Eyrarbakka, Stokkseyrar og Þorlákshafnar - raðganga í 3 hlutum
- 13.1. Vitaganga milli Eyrarbakka, Stokkseyrar og Þorlákshafnar - raðganga í 3 hlutum
- 20.1. Vitaganga milli Eyrarbakka, Stokkseyrar og Þorlákshafnar - raðganga í 3 hlutum
- 27.1. Selstígur: Kaldársel - Ástjörn
- 3.2. Krýsuvík - Kleifarvatn, hringur
- 10.2. Umhverfis Elliðavatn
- 17.2. Æsustaðafjall, Einbúi og niður í Torfdalsgil
- 24.2. Helgufoss, Grimannsfell og Hafravatn
- 2.3. Þingvellir, Skógarkot og Hrauntún
- 9.3. Búrfell í Grímsnesi
- 16.3. Ólafsskarðsleið - Leiti - Geitafell
- 23.3. Afmælisganga á Keili
- 30.3. Litli og stóri Meitill
- 6.4. Búrfell í Þingvallasveit
- 13.4. Húsmúli - Engidalur frá Hellisheiðarvirkjun
- 20.4. Stóri Hrutur
- 27.4. Síldarmannagötur
- 4.5. Hestfjall
- 11.5. Rauðuhjúkar, Blákollur og Svörtutindar
- 18.5. Eyjafjallajökull um Hvítasunnu
- 18.5. Síldarmannagötur með Fjallabralli, opin ferð
- 25.5. Okíð
- 1.6. Þemaferð: Jarðfræði á Reykjanesskaga
- 8.6. Þvers og kruss um Hengilinn 1
- 16.6. Leggjabrjótur - næturganga
- 22.6. Sumarsólstöður á Snæfellsjökli
- 29.6. Grænihryggur
- 17.8. Tindar í Tindfjöllum
- 10.8. Helgrindur
- 25.8. Leggjabrjótur
- 31.8. Kvígindisfell - Botnsdalur
- 7.9. Bláfell á Kili
- 14.9. Þjórsárdalur, Háifoss - Stöng
- 21.9. Þvers og kruss um Hengilinn, Sleggjubeinsskarð - um Ölkelduháls, Klambragil og Reykjadal í Hveragerði
- 28.9. Þemaferð: Kræklingaferð í Hvalfjörð
- 5.10. Raðganga umhverfis Esju 1. áfangi: Hrafnhólar, Svinaskarð og Kjósarétt
- 12.10. Raðganga umhverfis Esju 2. áfangi: Kjósarétt, Eilífsdalur
- 19.10. Raðganga umhverfis Esju 3. áfangi: Eilífsdalur, Grundarhverfi
- 26.10. Raðganga umhverfis Esju 4. áfangi: Grundarhverfi, Hrafnhólar
- 2.11. Akrafjall - hringur
- 9.11. Eldborg - Drottning - Stóra Kóngsfell
- 16.11. Litla kaffistofan, Lyklafell, Hafravatn
- 23.11. Reynivallaháls - Fossá í Hvalfirði
- 30.11. Gjábakki - Öxarárfoss
- 7.12. Strandganga í fjórum áföngum frá Gróttu að Mógilsá
- 14.12. Strandganga í fjórum áföngum frá Gróttu að Mógilsá
- 21.12. Strandganga í fjórum áföngum frá Gróttu að Mógilsá
- 28.12. Strandganga í fjórum áföngum frá Gróttu að Mógilsá





KK

# JEPPAFERÐIR

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

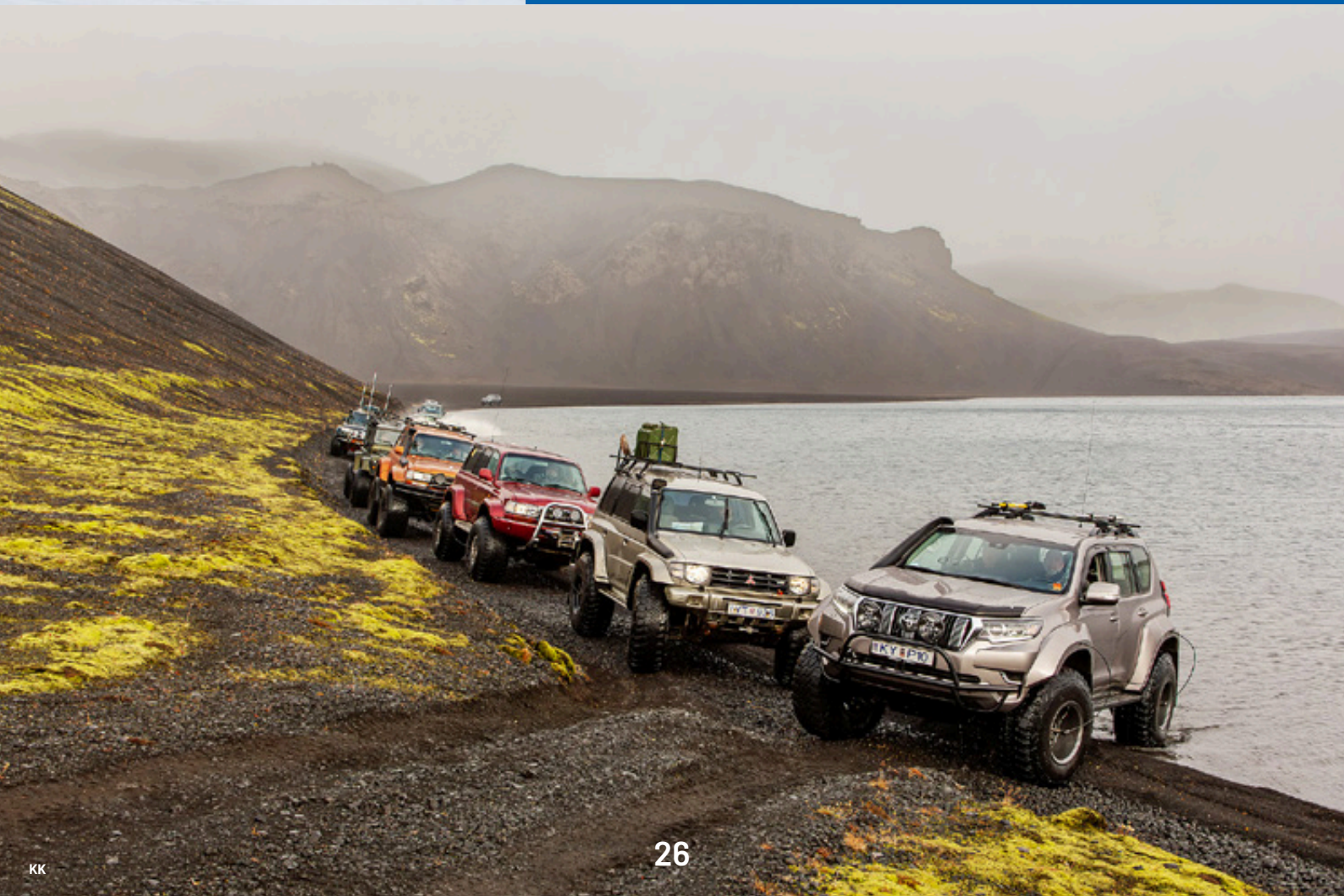
Á dagskrá jeppadeildarinnar má finna nokkrar ferðir á Vatnajökul. Jeppaferð á Vatnajökul á vel breyttum jeppa er stórkostleg upplifun, en krefst varúðar, kunnáttu og þekkingar á jöklinum. Það er því góður kostur að upplifa jökulinn undir öruggri leiðsögn fararstjóra okkar sem eiga að baki fjölmargar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

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



NN

6/1 - 7/1.	Brettándastuð í Þórsmörk. Jeppa- og gönguskiðaferð
19/1 - 21/1.	Dalakofinn
10/2 - 11/2.	Langjökull
9/3 - 10/3.	Setur - Leppistungur
23/3 - 24/3.	Fjallabak syðra
30/3 - 31/3.	Eyjafjallajökull - Fimmvörðuháls - Mýrdalsjökull
25/4 - 28/4.	Vorferð jeppadeildar á Vatnajökul
3/5 - 5/5.	Enn og aftur Vatnajökull
26/5 - 28/5.	Sumarferð á Vatnajökul
20/7 - 23/7.	Sumarleyfisferð jeppadeildar, Laufrandarleið - Dyngjufjalladalur
20/9 - 22/9.	Fjallabak syðra, Dalakofi - Strútur
5/10 - 6/10.	Bárðargata
9/11 - 10/11.	Fjallabak nyrðra - Mælifellssandur



KK





GWG



KB



GWG

## HELGARFERÐIR

Gönguferðir yfir Fimmvörðuháls eru sívinsælar helgarferðir meðal útivistarfólks. Í ár líkt og fyrri ár erum við með í boði hægferð yfir Fimmvörðuháls þar sem lögð er áhersla á að hafa rúman tíma í gönguna þannig að hægt sé að njóta náttúrunnar í rólegheitum. Þessar ferðir hafa notið mikilla vinsælda og jafnan komast færri að en vilja. Þá er næturgangan um Jónsmessuhelgina ekki síður vinsæl. Auk þess eru nokkrir fastir liðir í helgarferðum s.s. Grill og gaman í september, Aðventuferð í Bása fyrstu helgina í aðventu og Áramótaferð í Bása. Einnig er vert að vekja sérstaka athygli á ferð í lok ágúst þar sem tvö náttúruundur að Fjallabaki verða heimsótt, þ.e. Grænihryggur og uppspretta Rauðufossakvíslar sem jafnan gengur undir nafninu „Augað“. Einnig eru tvær ferðir í Tindfjallasel við Tindfjallajökul en þar er að finna einstaklega skemmtilegt en lítt þekkt útivistarsvæði.

24.2. - 25.2.	Tindfjallajökull - skíðaferð
28.3 - 31.3	Bjarnarfjörður - skíðaferð
13.4. - 14.4.	Landmannalaugar - skíðaferð
21.6. - 23.6.	Fimmvörðuháls - Jónsmessuganga
28.6. - 30.6.	Fimmvörðuháls hægferð
5.7. - 7.7.	Fimmvörðuháls hægferð
13.7. - 14.7.	Fimmvörðuháls hraðferð
19.7. - 21.7.	Fimmvörðuháls hægferð
26.7. - 28.7.	Fimmvörðuháls hægferð
3.8. - 5.8.	Fimmvörðuháls - fjölskylduferð
9.8. - 11.8.	Tindföll bækisstöðvaferð
31.8 - 1.9	Grænihryggur - Augað
13.9. - 15.9.	Grill og gaman í Básam
27.9. - 29.9.	Tjaldferð: Kvígindisfell - Hvalvatn - Svartagil
22.11. - 24.11	Aðventuferð í Bása
29.12. - 1.1.	Áramótaferð í Bása





GS6

## ER ÚTIVISTARGÍRINN EITTHVAÐ FYRIR ÞIG?

Fjölmargir hafa tekið sín fyrstu skref í útivist og fjallgöngum með Útivistargírnum þar sem saman koma nýliðar og reynsluboltar í útivistinni. Kvöldgöngurnar eru hugsaðar fyrir byrjendur í útivist og eru léttar eins skóa göngur. Þær henta flestum þeim sem geta hreyft sig með góðu móti sem og nýliðum í útivist og hvetjum við einnig þá sem vanari eru göngum að taka þátt með okkur.

Dagskrá Útivistargírsins vorið 2024 hefst í apríl og lýkur í maí. Í kvöldgöngum er farið yfir grunnatriði í útivist og gönguferðum og fjölbreytt starfsemi Útivistar kynnt, en þar geta allir fundið eitthvað við sitt hæfi. Gönguleiðirnar eru fjölbreyttar og er tekið mið af veðri og færð hverju sinni.

Göngurnar taka 2 – 3 klukkustundir og koma þátttakendur sér á staðinn á einkabílum.

Þátttaka í göngunum er félagsmönnum Útivistar að kostnaðarlausu en æskilegt er að skrá þátttöku í hverja göngu fyrir sig í viðburði á Facebook. Kynntu þér Útivistargírinn á [utivist.is](http://utivist.is), þar má finna dagskrá þegar þar að kemur ásamt upplýsingum um skráningu.



GSV



HS



NN



# LÁTTU ÞÉR LÍÐA VEL

## KJARNAÐU ÞIG Í KRAUMA

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

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

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

**Láttu líða úr þér í náttúrulegu umhverfi.**



**KRAUMA**

**Bókaðu á netinu – [krauma.is](https://krauma.is)**



kraumageothermal  
kraumageothermal

+354 555 6066

Deildartunguhver, 320 Reykholt



# LENGRI FERÐIR

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

Í ár hefst áhugaverð raðganga sem við köllum Horn í Horn. Þar er gengið þvert yfir landið frá suðaustri til norðvesturs, frá Eystra horni í Austur Skaftafellssýslu til Hornvíkur. Áfangi sumarsins verður frá Eystra-Horni og að Upptýppingum við Jökulsá á Fjöllum. Þessi raðganga verður tekin á nokkrum árum.

Einnig verða í boði tvær bækistöðvaferðir fyrir 60 ára og eldri, annars vegar í Bása og hins vegar í Dalakofa.

- 20.6. - 23.6. Bækistöðvaferð í Skaftafell
- 30.6. - 4.7. Laugavegurinn - fjölskylduferð
- 4.7. - 7.7. Sveinstindur - Skælingar
- 4.7. - 7.7. Strútsstígur
- 4.7. - 7.7. Dalastígur
- 7.7. - 10.7. Tindfjöll - Foss - Rjúpnaveilir
- 9.7. - 13.7. Ævintýri við Strút
- 11.7-14.7. Dalastígur
- 12.7. - 15.7. Hornstrandir bækistöðvarferð frá Hornvík
- 16.7. - 18.7. Bækistöðvaferð í Bása 60+
- 16.7. - 25.7. Horn í Horn frá Eystra Horni að Jökulsá á Fjöllum (Upptýppingum)
- 18.7. - 21.7. Sveinstindur - Skælingar
- 18.7. - 21.7. Strútsstígur
- 19.7. - 22.7. Tindfjallahringur
- 20.7. - 24.7. Laugavegurinn
- 24.7. - 27.7. Sveinstindur - Skælingar
- 24.7. - 27.7. Strútsstígur
- 1.8. - 5.8. Kjalvegur hinn forni
- 7.8. - 11.8. Umhverfis Kerlingarfjöll
- 7.8. - 10.8. Sveinstindur - Skælingar
- 7.8. - 10.8. Strútsstígur
- 16.8. - 18.8. Jógaferð til Vestmannaeyja
- 19.8. - 21.8. Bækistöðvaferð í Dalakofa 60+
- 12.9. - 15.9. Laugavegur hraðferð



HS



HS



NN



KB



FP





# NÁTTÚRULEGA FRAMÚRSKARANDI HÁSKÓLI



RÆKTUN & FÆÐA



NÁTTÚRA & SKÓGUR



SKIPULAG & HÖNNUN



VELKOMIN Í LANDBÚNAÐARHÁSKÓLA ÍSLANDS  
| HVANNEYRI | [WWW.LBHI.IS](http://WWW.LBHI.IS) | 433 5000 |





# Sumarleyfisferð jeppadeilar

## - Á slóð útilegumanna Laufrandarleið – Dyngjufjalladalur

Fjögurra daga jeppaferð um slóðir norðan Vatnajökuls. Ekið verður um Búðarháls, Nýjadal, um Laufrandarleið í Réttartorfu, Mývatn, Heilagsdal, Dyngjufjalladal og endað í Herðubreiðarlindum.

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

### Áætlað ferðaplan:

**20.7.** Brottför frá Hrauneyjum kl. 11:00. Í stað þess að fara hefðbundna leið um Sprengisand er farið um vegaslóða á Búðarhálsi þar sem fossinn Dynkur er skoðaður. Náttstaður er í Nýjadal.

**21.7.** Úr Nýjadal er ekið austur fyrir Skjálfandaflljót og þar sveigt til norðurs og ekið um Laufrandarleið í Réttartorfu þar sem gíst er hjá skála Ferðaklúbbsins 4x4.

**22.7.** Áfram er haldið til norðurs og komið við á Mývatni þar sem færi gefst á að endurnýja eldsneytisbirgðir áður en haldið er aftur í óbyggðir. Frá Mývatni er ekið hjá Selhjallagili í Heilagsdal þar sem tjaldað er hjá skála Ferðafélags Húsavíkur.

**23.7.** Úr Heilagsdal er ekið meðfram Sellandafjalli í Suðurárbotna og áfram um Ódáðahraun í Dyngjufjalladal. Þaðan er haldið suður fyrir Óskju í Herðubreiðarlindir þar sem gíst er síðustu nótt hinnar formlegu ferðar.

Eftir sælunótt í Herðubreiðarlindum standa ýmsir góðir möguleikar opnir fyrir þátttakendum. Þeir sem þurfa að komast til byggða geta ekið um Grafarlönd niður á Þjóðveg. Þá sem þyrstir í frekari ævintýri geta tekið daginn í að heimsækja Óskju, jafnvel gengið á Herðubreið eða tekið stefnuna til suðurs í Kverkfjöll svo dæmi séu nefnd.

Fundur með þátttakendum verður haldinn í aðdraganda ferðar þar sem m.a. er farið yfir búnað bíla, almennan búnað, o.fl. Fundartími verður auglýstur síðar.

Nauðsynlegt er að vera með VHF rás Útivistar í öllum bílum.

Allir forráðamenn bíla verða að vera félagsmenn í Útivist.

KK

**ICOM**

**FAJ FRÍÐRIK A. JÓNSSON ehf.**

VHF bílstöðvar og handstöðvar

Loftnet, höfuðtöl og annar aukabúnaður

Miðhrauni 13 - 210 Garðabæ  
www.faj.is - S: 552 2111

Fagleg tæknileg ráðgjöf, sala og þjónusta.  
Þjóðum eingöngu vandaðan og viðurkenndan búnað.



STRÖNDIN

VÍKIN

DALURINN

# DALVÍKURBYGGÐ

DRAUMABLÁ OG DÝRÐLEG TIL AÐ SJÁ



[WWW.DALVIKURBYGGD.IS](http://WWW.DALVIKURBYGGD.IS)





## Básar á Goðalandi

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

Gistipláss í skálum eru 75 talsins  
Skála skal rýma fyrir kl. 11 á brottfarardegi.  
Innskráning á komudegi er eftir kl. 14.  
Rafmagnshellur til eldunar  
Eldunaráhöld og borðbúnaður  
Kolagrill  
Salerni

Aðgangur að sturtum er innifalinn í skálagjaldi  
Verð á gistingu í skála:  
Fyrir félagsmenn í Útivist 6.600 kr.  
Almennt verð 11.600 kr.  
Skálar upphitaðir allt árið

Tjaldsvæði  
Tjaldsvæði við skála  
Salerni yfir sumartímenn  
Sturtur verð 500 kr. Aðeins opnar yfir hásumarið.  
Kolagrill  
Aðstöðugjald tjaldgesta:  
Almennt verð 2.200 kr.  
Fyrir félagsmenn í Útivist 1.000 kr.

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

## Álftavötn

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

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





**Göngu- og gleðivika fyrir alla fjölskylduna**

# Á fætur

## í Fjarðabyggð

22. júní - 29. júní 2024

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

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

Nánar á [visitfjardabyggd.is](http://visitfjardabyggd.is)

ISLENSKA STA.S  
FVA 61937





# Sveinstindur - Skælingar

Þessi leið er ein helsta skrautfjöður Útivistar. Ferðin hefst með göngu á Sveinstind. Útsýnið yfir hinn margrómaða Langasjó, sem kúrir upp við Vatnajökul, er hreint ólýsanlegt. Í góðu skyggni má líta yfir bróðurpart hálandis Íslands. Leiðin liggur svo um fáfarnar slóðir, söndugar og mosavaxnar, meðfram Skaftá og um leynistigu með Uxatindum og fram grösuga Skælinga. Ganga á Gjátind og um sjálfa Eldgjá er góður lokakafli á þessari margbreytilegu göngu sem lýkur í Hólaskjól. Ferðirnar eru trússferðir.

## Dagur 1

Brottför frá Mjódd. Ekið austur fyrir fjall, upp Skaftártungu og að Langasjó. Farangur er færður í trússbíl í Hólaskjól og keyra göngugarpar þaðan upp að Langasjó þar sem gangan hefst seinni part dags. Gengið er á Sveinstind (1098 mys) og svo niður sunnan megin og að skála Útivistar við bakka Skaftár. Frá Sveinstindi er útsýni og fjallasýn einstök. Í góðu skyggni sést til Öræfajökuls í austri og Heklu í vestri. Haukfránir telja sig jafnframt geta greint Eiríksjökul yfir slakkann í Langjökli. Útsýni yfir 25 km langan Langasjó og grænir og svartir tindar Fögrufjalla láta engan ósnortinn.

Ganga dagsins: 5-6 km, 500 metra hækkun

## Dagur 2

Gengið með Skaftá, framhjá stórfenglegum flúðum og nafnlausum blæjufossi og fram um Hvanngil þar sem þarf að vaða Hvanná og stundum litla grein af Skaftá sem rennur saman við hana. Upp úr Hvanngili er farið um Uxatindagljúfur milli Uxatinda og Grettis. Í botni gljúfursins rennur lítil á sem þarf oft að vaða eða stikla. Þegar upp úr gljúfrinu er komið er gengið upp á Biðil og fram Skælingana sjálfa að skála Útivistar í Stóragili. Tilfinningin að koma í Skælinga að kvöldi er ólýsanleg. Staðurinn stendur á bökkum Skaftár og er sérstakur vegna hraunmyndana úr Skaftáreldum.

Ganga dagsins: 18 km, 600-700m hækkun

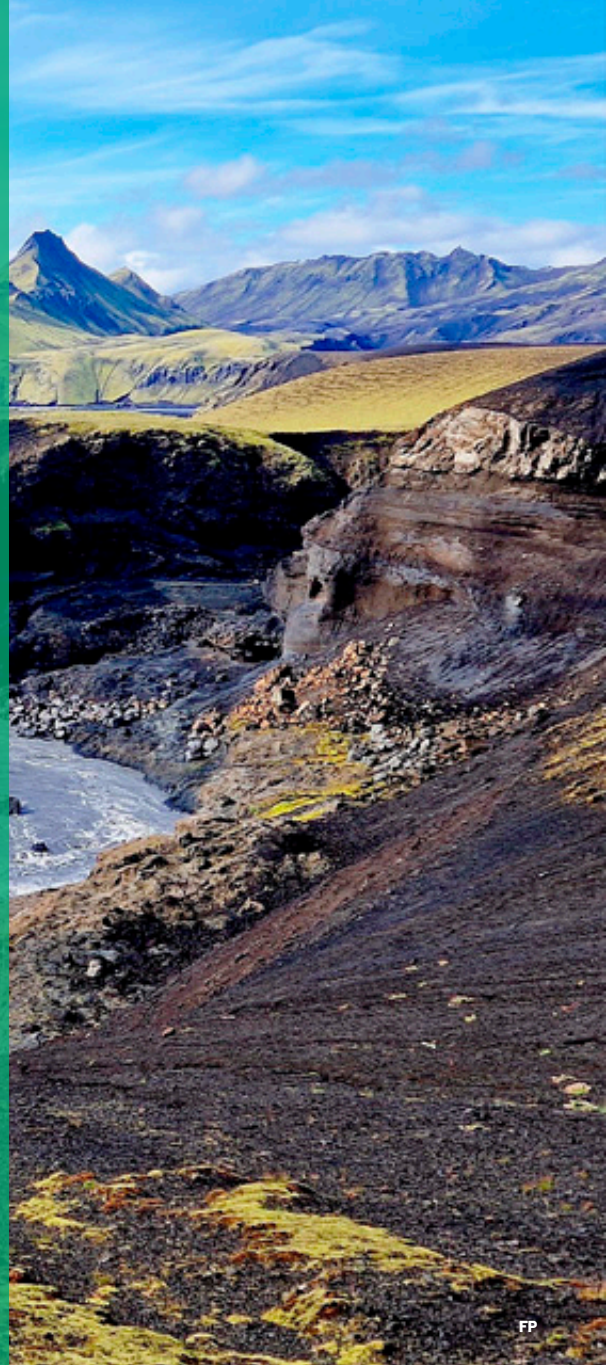
## Dagur 3

Gengið fram Skælinga um Miðbotna og þaðan upp að börmum Eldgjár. Gjátindur (943 mys) toppaður og gengið meðfram suð-austari bakka Eldgjár og Ófærufoss barinn augum af besta stað. Farið ofan í Eldgjá og Ófærufoss skoðaður í návígi, áður en gengið er fram með gjánni, um Kvíslarhólma og meðfram Lambaskarðshólum niður í Hólaskjól þar sem gist er síðustu nóttina.

Ganga dagsins: 20-22 km, 500-600 m hækkun

## Dagur 4

Farið í stutta göngu í nágrenni Hólaskjóls. Hægt er að ganga upp hraunið með Syðri-Ófæru og skoða fossinn sem sumir kalla Litla-Gullfoss, en er af heimamönnum kallaður nafnlaus fossinn. Frá Hólaskjól er haldið heimleiðis og er brottför frá Hólaskjól öðru hvoru megin við hádegjið.




FP



FP





**STÖNDUM MEÐ  
NÁTTÚRUNNI  
OG VELJUM  
FJÖLNOTA**

---

 VÍNBÚÐIN





LGS

## Fjallfarar

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

Dagsgöngurnar eru að jafnaði annan laugardag í mánuði og miðvikudagsganga mánaðarins 11 dögum síðar. Ef veðurútlit er óheppilegt á laugardeginum verður gangan færð yfir á sunnudag sömu helgi. Farið er á eigin bílum í flestar göngurnar en í einstaka

ferðir er farið með rútu. Í kvöldgöngunum er gengið af stað kl. 18:00 og þarf þá að vera búð að keyra að upphafsstað göngunnar. Þegar farið er í dagsgöngurnar er hist á fyrirfram ákveðnum stað á milli kl. 8:00 og 9:00 og svo keyrt í samfloti að göngubyrjun.

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

### Dagskrá vorönn 2024:

10. jan.	kvöldganga	Ásfjall og Vatnshlíð kringum Ástjörn
27. jan.	dagsganga	Jósepsdalur og Eldborgir
14. feb.	kvöldganga	Húsfell
24. feb.	dagsganga	Hestfjall í Grímsnesi
13. mars	kvöldganga	Úlfarsfell allir tindar

23. mars	dagsganga	Ingólfsfjall
10. apríl	kvöldganga	Esjan
27. apríl	dagsganga	Stóri-Reyðarbarmur og/eða Kálfstindar
8. maí	kvöldganga	Geitafell í Þrengslum
25. maí	dagsganga	Búðir - Arnarstapi á Snæfellsnesi - löng dagsferð



## Ert þú félagsmaður?

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

### Ýmis hlunnindi fylgja því að vera félagi í Útivist:

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

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





Íþróttamiðstöðin  
Blönduósi



## Sundlaug - Íþróttahús - Þreksalur

### Sumaropnun

frá 1. júní

Virka daga

8:00 - 21:00

laugardaga og sunnudaga

10:00 - 20:00

### Vetraropnun

frá 20 ágúst

Þriðjudaga og fimmtudaga: 07:45 - 21:00

Mánudaga og miðvikudaga: 06:30 - 21:00

Föstudaga: 06:30 - 17:00

Laugardaga: 10:00 - 16:00

sunnudaga: lokað til 1. mars

Athugið:

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



[www.imb.is](http://www.imb.is)

Sími: 452-4178







## Sveinstindur

GPS-hnit N 64°05,176 / V 18°24,946

Gistipláss í skála eru 18 talsins

Tjaldstæði

Salernishús (rennandi vatn yfir hásumarið)

Gashellur til eldunar og eldunaráhöld

Verð á gistingu í skála:

4.400 kr. fyrir félagsmenn

7.700 kr. fyrir aðra

### Áhugaverðir staðir í nágrenni:

Sveinstindur

Langisjór

Hringleið um Langasjó

Fögrufjöll



GWG

## Jónsmessuhátíð Útivistar

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

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

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






  
**JANUS**  
NORWAY  
since 1895



**Ullarkistan**



Hjá okkur finnur þú Janus og Safa Merino ullarfatnað fyrir alla fjölskylduna. Í ýmsum þykktum og blöndum, til að nota sem innsta lag eða millilag. Þjóðum einnig mikið úrval af ullarsokkum á stóra sem smáa

**SKEIFUNNI / GLERÁRTORGI**  
**ullarkistan.is**





## Strútsstígur

Í viðum fjallasal breiðir Hólmsárlón úr sér en yfir því gnæfa Svartahnjúksfjöll og Torfajökull. Í suðri má sjá tindinn á fjallinu Strút, en af honum er nafn leiðarinnar dregið. Gangan hefst í Hólaskjóli en þaðan er um tveggja klukkustunda gangur í skálann við Álftavötn þar sem gist er fyrstu nóttina. Frá Álftavötnum er gengið með Svartahnjúksfjöllum í Hólmsárbotna og þar gefst jafnan tækifæri til að skola af sér

ferðarykið í hinni rómuðu Strútslaug. Úr lauginni er gengið í Strútsskála þar sem gist er tvær nætur. Þann dag sem dvalið er í skálunum er gengið um einstakt umhverfi skálans. Á lokadegi liggur gönguleiðin um Mælifellssand í Hvanngil þar sem rúta tekur upp hópinn.

Brottför er frá Mjódd. Innifalið í verði er fararstjórn, rútuferðir, flutningur á farangri milli skála og skálagisting.

696

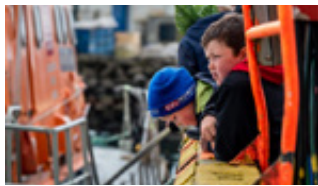
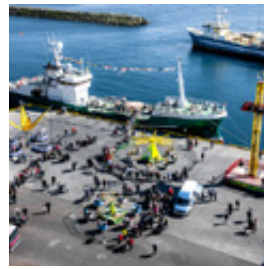




# Velkomin til Grindavíkur!



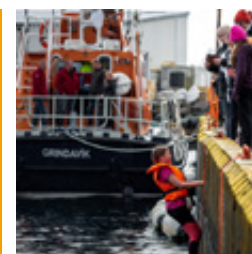
Fjölbreytt  
afþreying  
fyrir alla  
fjölskylduna



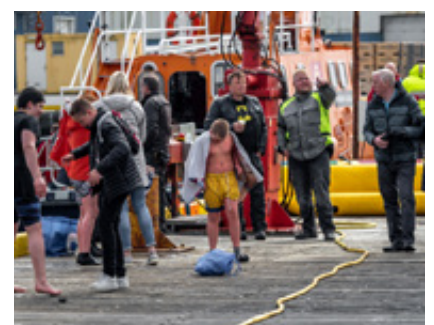
Frábært úrval veitinga-  
staða bíða ykkar í Grindavík



Sundlaug og  
glæsilegt tjaldsvæði



Við hlökkum  
til að sjá  
ykkur!



Nánari upplýsingar á [www.grindavik.is](http://www.grindavik.is)





## Strútur á Mælifellssandi

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

Eldunaráhöld og borðbúnaður  
 Grill  
 Verð á gistingu í skála:  
 5.000 kr. fyrir félagsmenn  
 9.000 kr. fyrir aðra

**Áhugaverðir staðir í nágrenni:**  
 Strútur  
 Strútslaug  
 Mælifell  
 Torfajökulssvæðið  
 Krókgil

## Náttúruverndarstefna Útivistar

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

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

- Útivist vill stuðla að og tryggja almannarétt þannig að aðgengi almennings að náttúru Íslands sé óheft án þess þó að landfræðilegum og líffræðilegum fjölbreytileika náttúrunnar sé stefnt í hættu.

- Útivist vill vernda náttúru Íslands fyrir framkvæmdum sem kunna að hafa alvarleg áhrif á náttúruna eða raska henni varanlega.
- Útivist vill starfa með aðilum sem vinna að náttúruvernd og stefna að framangreindum markmiðum.
- Útivist mun leitast við að fræða félagsmenn og þátttakendur í ferðum félagsins um náttúruvernd og vistvæna ferðamennsku.
- Útivist mun bæta fyrir neikvæð áhrif sem starfsemi félagsins hefur á náttúruna.

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



# ÚTIVISTAFÓLK

Motorola fjarskiptabúnaður tryggir gott samband.

Þegar gæði og þjónusta skipta máli!





# Dalastígur

Dalastígur er ný gönguleið á fáförnum en virkilega áhuga-  
verðum slóðum að Fjallabaki.

Brottför frá Mjódd, kirkjumegin á bílplaninu fyrir framan  
Sambíóin og ekið sem leið liggur í Landmannahelli þar sem  
gíst er fyrstu nóttina. Áður en gengið er til náða verða tindar  
Löðmundar sígraðir.

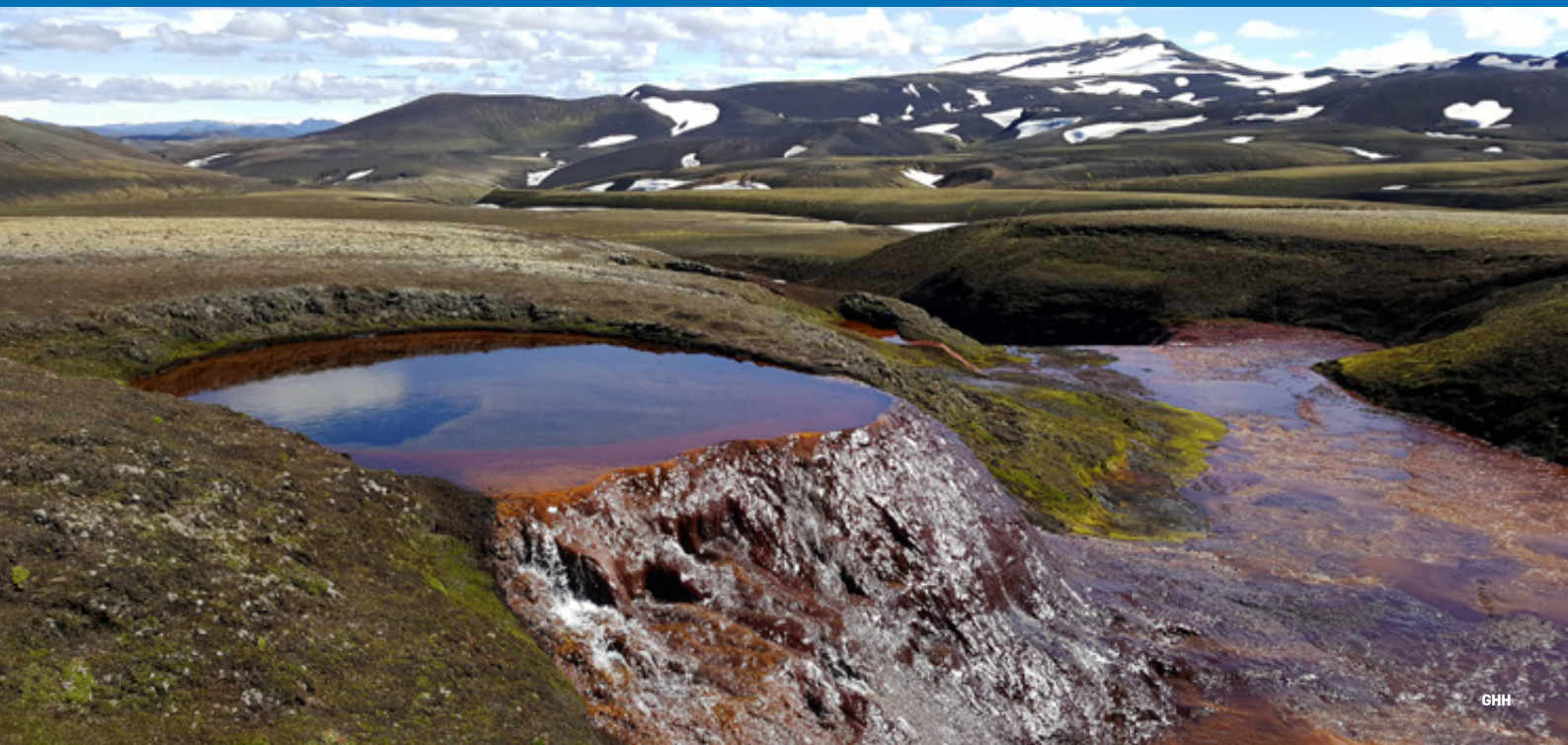
Eftir góðan nætursvefn hefst gangan með stefnuna á  
Dalakofa. Margt áhugavert verður á leið göngumanna þennan  
dag og ber þar hæst hið svokallaða „Auga“ þar sem Rauðu-  
fossakvísl sprettur upp úr jörðinni.

Frá Dalakofa liggur leiðin í Hungurfit. Vert er að byrja á að  
skoða nafnlaus fossinn í Markarfljóti norðan Laufafells. Þó

svo foss þessi sé jafnan þekktur sem nafnlausí fossinn hefur  
hann gengið undir ýmsum nöfnum, svo sem Rúdolf og  
Hróðólfur, en fjallmenn á Rangárvallafrétti kalla hann  
jafnan Laufa. Gengið er meðfram Skyggnishliðarvatni og  
niður í Hungurfit þar sem gíst verður í vistlegum skála.

Úr Hungurfitjum liggur leiðin í Sultarfit áður en áin Hvítmaga  
er vaðin og því gott að hafa vaðskóna klára þennan dag.  
Gengið í Þvergil og komið við í hellisskúta sem var gisti-  
staður gangnamanna í fyrri tíð. Leiðinni lýkur svo við Markar-  
fljót hjá Mosum þar sem rúta sækir hópinn.

Einhver frávik geta verið á gönguvegalegndum hvern dag  
eftir leiðarvali og útdúrum.



GHH



GHH



GHH



GHH





FYLGIR ÞÉR ALLA LEIÐ





# EKKI KAUPA SCARPA GÖNGUSKÓ

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



**RIBELLE HD**  
FRAMTÍÐIN Í GÖNGUSKÓM

