



# ÚTIVIST

2019



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



# Fjölbreyttar göngu- og hjólaferðir til Evrópu

Kíktu inn á [ferdir.fjallakofinn.is](http://ferdir.fjallakofinn.is) og skoðaðu úrvalið



Einnig skipuleggjum við sérferðir fyrir einstaklinga og hópa

Hafið samband við okkur á [ferdir@fjallakofinn.is](mailto:ferdir@fjallakofinn.is)  
eða í síma **5109500**

GARMIN®

ÁST OKKAR Á NÁTTÚRUNNI  
HELDUR OKKUR GANGANDI.

GARMIN GPS OG inREACH  
SAMSKIPTATÆKNIN  
SKILAR OKKUR HEIM.



FENIX 5PLUS  
FJÖLHÆFT SPORT- OG  
ÚTIVISTARÚR MED KORTI

INREACH MINI  
GERVIHNATTA NEYÐARSENDIR  
OG SAMSKIPTATÆKI

GPSMAP 66S  
NÝTT OG SPENNANDI ÚTIVISTARTÆKI  
MED STÓRUM SKJÁ

GARMINBÚÐIN

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



ÚTIVIST, ferðafélag  
Laugavegi 178 · 105 Reykjavík  
Netfang: [utivist@utivist.is](mailto:utivist@utivist.is)  
Vefsíða: [utivist.is](http://utivist.is)

Sími  
562 1000

**Forsíðumynd:** Torfajökullssvæðið. Mynd: Skúli H. Skúlason

**Myndir:** Baldur Þorsteinsson, Einar Aðalsteinsson, Fanney Gunnarsdóttir, Grétar W. Guðbjartsson, Guðbjartur Guðbergsson, Guðmundur Örn Sverrisson, Guðrún Hreinsdóttir, Gunnar S. Guðmundsson, Ingvi Stígsson, Marrit Meintema, Skúli H. Skúlason, Tryggvi Sæberg Björnsson, Vala Friðriksdóttir.

**Útgefandi:** Ritform ehf. í samvinnu við Útivist.

**Ábyrgðarmaður:** Skúli H. Skúlason.

**Auglýsingar:** Inga Ágústsdóttir, [inga@ritform.is](mailto:inga@ritform.is).

**Umbrot:** Ritform ehf.

**Myndvinnsla:** Gunnar S. Guðmundsson.

**Prentun:** Ísafoldarprentsmíðja - Desember 2018



## Ferðumst frjáls í náttúrunni

Hvað er það við útivist sem er svona heillandi? Það kann að vera að útivistarfólk svari þessari spurningu á mismunandi hátt. Þó má telja fullvíst að það séu ákveðnir þættir sem allir eru sammála um að skipti máli, þó svo það misjafnt sé hvað vegur þyngst í huga hvers og eins. Við getum nefnt þætti eins og góð áhrif á heilsuna því útivist felur í sér heilbrigðan lífsstíl og víst er að margir hafa leitað í útivist til að bæta heilsu og líkamlegt atgervi. Margir vilja takast á við áskoranir, setja sér markmið eða komast á fjallstinda sem virðast torsóttir þegar horft er á þá úr fjarlægð. Félagsslegi þátturinn skiptir líka miklu máli. Samvera með öðru fólki sem hefur svipuð áhugamál gefur góðri útivistarferð mikið gildi. Það er nefnilega þannig að á fjöllum eru allir vinir og við verðum betri útgáfa af okkur þegar við erum úti í náttúrunni. Loks má nefna þá dásamlegu tilfinningu að hverfa út úr kassalaga tilveru borgarlífsins, stressinu, skipulaginu, boðum og bönnum og því manngerða umhverfi sem er í borgum og bæjum. Það er engin klisja að góður dagur úti í náttúrunni nærri sálina, heldur er það tær sannleikur.

Óbyggðirnar eru ein mestu verðmæti okkar Íslendinga og þær þurfum við að vernda. Náttúruvernd felst meðal annars í því að gæta þess að eyðileggja ekki möguleikana á að hverfa úr hversdagsleikanum í umhverfi sem náttúran ein hefur mótað. Til þess að tryggja þetta þurfum við að taka ákvarðanir og móta stefnu. Við þurfum að skipuleggja óbyggðirnar með það í huga að þar sé hægt að dvelja utan skipulags og fjarri öllum mannvirkjum. Við þurfum að setja lög og reglur um óbyggðirnar sem tryggja verndun náttúrunnar en um leið tryggja að þar sé hægt að upplifa frelsi. Þar sé hægt að njóta lífsins án þess að vera undir boðvaldi yfirvalda. Síðast en ekki síst er mikilvægt að útivistarfólk og unnendur náttúrunnar upplifi að þeir séu velkomnir í óbyggðum.

Eitthvað af þessu kann að virka sem mótsögn. Eins og t.d. að setja reglur sem tryggi verndun en um leið sé hægt að upplifa fullkomið frelsi eða að skipuleggja óbyggðirnar þannig að maður upplifi sig utan skipulags. Á hinn bóginn má segja að verndun náttúrunnar og skipulag þar sem gert er ráð fyrir að hálendinu sé ekki raskað með mannvirkjagerð sé forsenda þess að við getum um ókomin ár upplifað frelsi á fjöllum. Þetta eru því ekki mótsagnir heldur spennandi áskoranir. Stjórnvöld vinna nú að því að stofnaður verði þjóðgarður á miðhálandinu. Það er ein leið að þessu marki. Ferðafélagið Útivist hefur lýst yfir stuðningi við þessar fyrirætlanir að gefnum tilteknum forsendum. Þær forsendur fela í sér að tekist verði á við þessar áskoranir, þannig að útivistarfólk geti áfram stundað áhugamál sitt á miðhálandinu og ferðast frjáls um óbyggðir Íslands.

# Útivistarferðir fyrir alla fjölskylduna

Fátt er skemmtilegra en að fara með börnin út í náttúruna og upplifa umhverfið með þeirra augum. Börn geta verið útivistarjaxlar svo lengi sem þau hafa eitthvað áhugavert að fást við. Þess vegna fer Útivist á hverju ári í góðar fjölskylduferðir þar sem áhersla er lögð á barnvæna útivist.

Árleg aðventuferð í Bása hefur fyrir löngu skipað sér fastan sess og margir taka þátt í þessari frábæru ferð á hverju ári. Vetrarrikið skartar sínu fegursta og einhverjum sögum fer af því að jólasveinum bregði fyrir í fjöllumum og jafnvel fleiri meðlimum þeirrar fjölskyldu.

Sumarferð í Strút er einnig sannkallað ævintýri fyrir börn og fulloröna. Þá er hálandið í kringum Strútsskála kannað, farið í Strútslaug, ætt upp og niður fjöll, stiklað yfir ár og leitað að hellisskútum, farið í ratleik, fönðrað, haldnar kvöldvökur og kveiktur varðeldur.

Í ár er á dagskrá fjölskylduferð í Bása um hvítasunnuhelgina. Þó allar helgar séu fyrir fjölskyldur í Básam verður löggð enn meiri áhersla en venjulega á fjölbreytta dagskrá fyrir börn og fulloröna. Umhverfi Bása er ævintýraland þar sem börnin geta leikið sér frjálst í fallegri náttúru.

Loks má nefna að Hjólaræktin stendur fyrir fjölskylduferð á hjólum í Heiðmörk í byrjun maí. Þá verður hjólað í Heiðmörk, grillað og farið í leiki. Krakkar á öllum aldri eru velkomnir ásamt mömmu, pabba, afa og ömmu.



# 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 - að eins þarf að tengja vatn og frárennsli.

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

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



 **Stólpi Gámar**

Óseyrarbraut 12 | 220 Hafnarfirði | Klettagörðum 5 | 104 Reykjavík

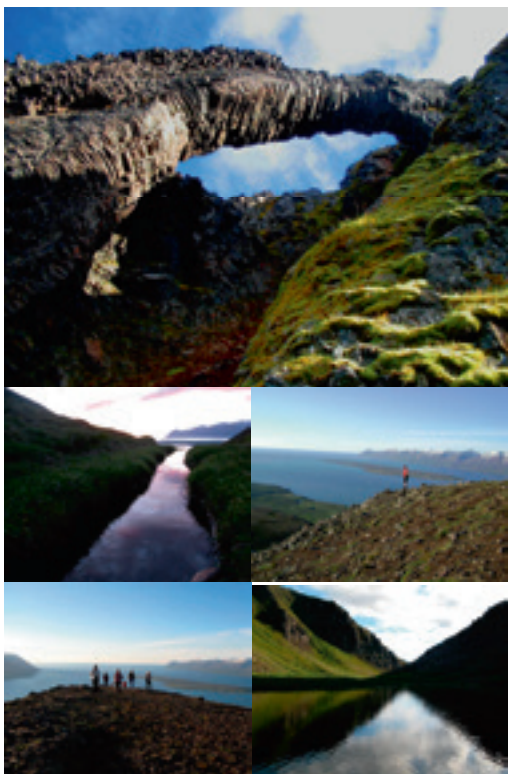


## Viltu verða fararstjóri?

Útivist er félagsskapur áhugafólks um ferðalög í íslenskrí náttúru. Því eru fararstjórar Útivistar fyrst og fremst áhugafólk sem tekur að sér fararstjórn í því skyni að njóta þess að ferðast í góðum hópi sér og öðrum til ánægju. Hlutverk fararstjóra er að vera fremstur meðal jafningja, nota reynslu sína og þekkingu til þess að koma hópnunum á leiðarenda, vera tilbúinn til að bregðast við þeim viðfangsefnum sem upp kunna að koma og gera sitt til að ferðin verði ánægjuleg. Reynsla í ferðamennsku skiptir að sjálfsgöðu mestu máli en sú fræðsla sem er í

boði á námskeiðum Útivistar er góður undirbúningur.

Í vetur mun Útivist standa fyrir námskeiðum sem miðar að því að gera þátttakendur færara um að taka að sér fararstjórn í ferðum félagsins. Á námskeiðunum er m.a. kennd rötun, lestur korta og meðferð staðsetningartækja, skyndihjálp og fjarskipti. Ef þú vilt takast á við ný verkefni er upplagt að hafa samband við félagið alla virka daga í síma 562 1000 frá kl. 12 til 17 eða með tölvupósti á [utivist@utivist.is](mailto:utivist@utivist.is).



## Velkomin í Dalvíkurbyggð

Fyrir þá sem vilja njóta náttúrunnar frá fyrstu hendi er Dalvíkurbyggð tilvalinn áfangastaður. Hvalaskoðun, fuglaskoðun af sjó og landi, sjóstöng, golf, hestaferðir, bjórspa og góð sundlaug eru bara dæmi um það hvað Dalvíkurbyggð hefur upp á að bjóða. Ýmsar gönguleiðir eru í boði, bæði fyrir göngufólk sem hefur reynslu sem og fyrir þá sem kjósa styttri og þægilegri gönguleiðir. Leiðsögumenn bjóða upp á þjónustu sína fyrir þá sem þess óska.

Fyrir þá sem vilja njóta menningar er hægt að kíkja á Byggðasafnið Hvol, í Berg menningarhúsi, á kaffihúsi og fleira. Veitingastaðir og kaffihús sjá svo hungurduðum ferðalöngum fyrir næringu auk þess sem ýmsir gisti-möguleikar eru á svæðinu.

Nánari upplýsingar á [www.dalvikurbyggd.is](http://www.dalvikurbyggd.is) og [www.visittrollaskagi.is](http://www.visittrollaskagi.is)







# Leggðu heilsunni lið

Liðaktín Quatro í Gula miðanum inniheldur sérvalda blöndu bætiefna sem styðja við heilbrigði liða. Blandan hefur um árabil verið eitt vinsælasta liðabætiefnið á Íslandi enda hefur hún hjálpað mörgum að draga úr einkennum liðavandamála og koma í veg fyrir áreynsluáverka.

Liðaktín Quatro inniheldur bæði vítamín og fitusýrur sem vinna saman að því að draga úr óþægindum, vegna bæði álags og slits. Meðal innihaldsefna eru kondrotitín, hyaluronsýra, C-vítamín, rósaber og Omega 3 fitusýrur. Saman stuðla þessi efni að framleiðslu kollagens, veita liðunum mikilvæga smurningu, verja þá gegn höggum og álagi og vinna gegn bólgu.

Þú finnur Liðaktín Quatro undir merki Gula miðans í apótekum, heilsuvöruverslunum og í heilsuhillum verslana.



Kynntu þér úrvalið á [gulimidinn.is](http://gulimidinn.is)

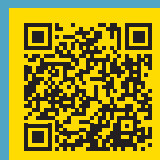


## Paradísín í Básúm

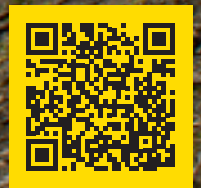
Einn fallegasti ferðamannastaður á Íslandi er í Básúm á Goðalandi. Við hikum ekki við að fullyrða það og vitum að margir eru okkur sammála. Í skjóli hárra fjalla og jökla breiðir birkikjarrið úr sér um gil og hlíðar og skapar einstaklega veðursæla náttúruparadís. Í Básúm er fjöldi gönguleiða og hægt er að eyða mörgum dögum við náttúruskoðun. Tvær vinsælustu gönguleiðir landsins enda í Básúm, hinn víðfrægi Laugavegur og gönguleiðin yfir Fimmvörðuháls. Tilvalið er að gista í Básúm eftir göngu á þessum fjölsóttu leiðum.

Í Básúm eru tveir gistiskálar þar sem 60 geta gist í stærri skálanum og 23 í þeim minni. Ágæt eldunaraðstaða er í báðum skálum og rennandi vatn frá vori og fram á haust. Stórt tjaldsvæði er í Básúm og salerni víðsvegar um svæðið auk þess sem tjaldgestir hafa aðgang að sturtum. Inni á milli trjána er víða hægt að finna skemmtilega staði fyrir minni tjöld þar sem hægt er að vera í ró og næði þó margir séu á svæðinu. Stórum tjöldum má koma fyrir á sléttum og góðum flötum. Loks má nefna að gott pláss er fyrir tjaldvagna og fellihýsi og aðgengi auðvelt. Frítt er á tjaldsvæðið fyrir félagsmenn í Útivist.

<https://www.utivist.is/skalar/basar-a-godalandi>







## Tindfjallasel

Útivist hefur í samvinnu við Flugbjörgunar-sveitina í Reykjavík tekið nýjan skála í notkun í Tindfjöllum sem nefnist Tindfjallasel. Þetta er neðsti skálinn af þremur í Tindfjöllum og kemur hann í stað eldri skála Flugbjörgunar-sveitarinnar. Tilkoma skálans opnar nýja möguleika á að njóta margs konar útivistar á þessu stórkostlega svæði. Hann hentar vel fyrir bælistöðvarferðir, hvort heldur er á göngu-skiðum að vetri eða fyrir gönguferðir að sumarlagi. Auðveldara verður að fara í lengri ferðir þar sem gengið er yfir Tindfjöll og áfram í Hungurfit og Dalakofann.

Saga Tindfjalla sem útivistarsvæðis á sér nokkuð langa sögu. Fjallamenn með Guðmund frá Miðdal í fararbroddi sóttu mikið á þetta svæði um miðja síðustu öld og byggðu þeir fyrsta skálann í Tindfjöllum árið 1941. Þekkt-ustu tindarnir eru Ýmir og Ýma, en af öðrum má nefna Saxa, Búra, Haka, Hornklofa, Sindra og Ásgrindur að ógleymdum Tindi sem svæðið dregur nafn sitt af. Hér er því nóg af toppum til að klífa.



**Göngu- og gleðivika fyrir alla fjölskylduna**

# Á fætur í Fjarðabyggð

**22. júní - 29. júní 2019**

**Drífdu 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)

ÍSRENGVA SJALS FJA 61537





## Heillandi háhitasvæði að Fjallabaki

Eitt víðáttumesta háhitasvæði landsins er Torfajökulssvæðið að Fjallabaki. Askjan í eldstöðinni er um 200 ferkílómetrar að stærð og telst vera sú stærsta á landinu. Eldstöð þessi setur verulegan svip á landslag og náttúru Fjallabaks og gerir svæðið einstaklega heillandi. Ekki síst er það jarðhitinn og ummerki hans sem er aðal aðráttarafið.

Í vesturjaðri Torfajökulssvæðisins er Dalakofinn, en þann skála endurbyggði Útivist fyrir nokkrum árum. Þaðan er stutt gönguleið á stórkostleg jarðhitasvæði. Í bælistöðvarferð í Dalakofann er hægt að fara í ótrúlega magnaðar göngur um þetta töfraland.

Eftir að Dalakofinn var endurbyggður varð til ný og heillandi gönguleið sem hefur fengið nafnið Dalastígur. Þá er gengið skammt vestan við Laugavegin á fáförnum slóðum sem gefa Laugaveginum ekkert eftir hvað náttúrufergur varðar. Þar má því njóta kyrrðar í fallettri náttúru.

<https://www.utivist.is/skalar/dalakofinn>



## Horn í Horn

Í ár lýkur raðgöngu Útivistar sem gengur undir nafninu Horn í Horn. Gengið er þvert yfir landið frá suð-austri til norð-vesturs. Ferðin hófst í nágrenni við Eystra-Horn í Austur-Skaftafellssýslu og endar nú í sumar í Hornvík. Gist er í skálum þar sem þeir standa til boða en annars staðar er gist í tjöldum. Ferðirnar eru trússaðar eftir því sem við verður komið. Í ár verður trúss hluta leiðarinnar, en suma daga þarf að bera allan farangur.

Í sumar hefst ferðin í Gilsfirði en þaðan verður gengið í Arnkötludal og svo yfir Tröllatunguheiði í Steingrímsfjörð. Síðan verður haldið norður Strandir þar til komið er í Hornvík. Ferðin tekur 10 daga og er áætluð heildarvegalengd um 183 km. Allir eru velkomnir óháð því hvort þeir hafi tekið þátt í öðrum áföngum raðgöngunnar.

<https://www.utivist.is/ferdir-og-dagskra/lengri-ferdir/vidburdur/3819/horn-i-horn-gilsfjordur-hornbjarg>

## Styrkir til líkamsræktar

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

## Forfallatryggingar

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

# 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:

4.000 kr. fyrir félagsmenn

7.000 kr. fyrir aðra

## Áhugaverðir staðir í nágrenni:

Gosstöðvarnar á Fimmvörðuhálsi

Magni og Móði

Eyjafjallajökull

Mýrdalsjökull

Þórsmörk

Básar á Goðalandi



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

ÞÚ FÆRÐ BUFF® Í ÖLLUM BETRI  
ÚTIVISTAR VERSLUNUM LANDSINS.

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





## Fimmvörðuháls

Ein þekktasta gönguleið landsins liggur yfir Fimmvörðuháls, frá Skógum og yfir á Goðaland og Þórsmörk. Þessi leið er fyrir löngu orðin sígild og hana fara margir ár eftir ár. Leiðin er rómuð fyrir fjölda fagurra fossa og flúða þar sem Skógaá hlykkjast niður af Hálsinum um grasi gróna hvamma. Efst á Hálsinum stendur skáli Útivistar og er hann gott skjól hvort heldur til næturgistingar eða fyrir nestisstopp. Þegar tekur að halla undan fæti norðan Hálsins blasir Goðaland og Þórsmörk við í allri sinni dýrð. Í góðu skyggni er útsýni yfir Fjallabak eins og það leggur sig.

Full ástæða er til að bera virðingu fyrir gönguleiðinni yfir Fimmvörðuháls. Veður getur breyst hratt á þessum slóðum og oft liggur þoka yfir Hálsinum. Góður búnaður, hlý útivistarföt og grunnþekking í rötun þarf ævinlega að vera með í för. Í ár fer Útivist í nokkrar ferðir yfir Fimmvörðuháls þar sem reyndir fararstjórar leiða hópinn. Ýmist er gíst í Fimmvörðuskála eða gengið yfir í Bása á Goðalandi á einum degi.

<https://www.utivist.is/frodleikur/leidarlysingar/fimmvorduhals---2-dagar>



# Páskaganga

Í páskagöngu Útivistar er gengið á milli staða sem tengjast menningu og sögu fyrri alda og höfðu mikla þýðingu í trúarlífi landsmanna. Gangan hefst við Strandarkirkju í Selvogi og endar við Kaldaðarnes. Ekki verður gengin hefðbundin leið því þá þyrfti að fara á ferju yfir Ölfusá. Þess vegna verður farið yfir Óseyrarbrú að Eyrarbakka og þaðan í Kaldaðarnes.

Sagan segir að skip hafi verið að koma frá Noregi með smíðavið í nýtt hús. Skipið lenti í háska og hét skipstjórinn því að ef skipverjar kæmst lífs af myndi hann byggja kirkju þar sem þeir kæmu að landi. Svo fór að þeir sáu engil sem beindi þeim inn á vík þar sem þeir náðu að lenda skipinu. Víkin er síðan nefnd Engilsvík. Skipstjóri stóð við orð sín og smíðaviðurinn var notaður til að byggja kirkju á Strönd í Selvogi. Strandarkirkja hefur lengi þótt góð til áheita.

Í kaþólskum sið var stór og mikill kross í Kaldaðarnesi sem allir áttu að vitja að minnsta kosti einu sinni á ævinni. Oft var löng og erfið ferð að krossinum. Þeir sem minna máttu sín, sérstaklega konur, þurftu aðeins að sjá krossinn, enda áttu þær ekki að vera of lengi í burtu frá verkum sínum og skyldum. Fólk af Suðurnesjum sá krossinn fyrst frá hinni fornu eldstöð Hnúkum á Selvogsheiði. Þar heitir Kvinnagönguhólar. Krossinn í Kaldaðarnesi var tekinn niður við siðaskiptin þar sem lútherstrú bannaði alla helga dóma.

<https://www.utivist.is/frodleikur/leidarlysingar/paskagongur>



# Heim úr kaupstað

Fram á fimmtánda öld var Maríuhöfn í Kjós helsti verslunarstaður Íslendinga og sóttu Skálholtsmenn eins og aðrir verslun þangað. Í þessari raðgöngu er farin sú leið sem þeir fóru í og úr kaupstað. Þó ekki að öllu leyti, því vikið verður af leið til að skoða áhugaverða staði. Gengið verður í fimm áföngum inn Hvalfjörð í Brynjudal, yfir Leggjabryt, Prestastíg norðan Þingvalla, um Barmaskarð að Laugarvatnsvöllum. Síðan liggur leið eftir götu utan í Lyngdalsheiði og þaðan í Skálholt.

<https://www.utivist.is/frodleikur/leidarlysingar/heim-ur-kaupstad>





# Fyrir líkama & og sál



Túrmerik hefur í aldaraðir verið notað sem krydd í matargerð. Fjöldi landa í Asíu þekkja einnig vel heilsuþætandi áhrif kryddsins, en túrmerik hefur þar verið notað sem lækningajurt í þúsundir ára.

Guli miðinn býður nú upp á nýja og endurbætta bæti-efnablöndu: 100% lífrænt túrmerik með svörtum pipar, eða curcuma longa og piper nigrum. Upptaka og nýting líkamans á heilsuþætandi eiginleikum túrmeriks eykst sé það tekið með svörtum pipar. Blandan inniheldur engin auka- eða fylliefni.

Túrmerik, eða curcumin, er þekkt fyrir öfluga bólgueyðandi eiginleika sína og rannsóknir á áhrifum þess hafa sýnt að það vinnur gegn bólgum í líkamanum, liðagigt, uppþembu og iðraólgu.

Vítamín og bætiiefni Gula miðans eru sérstaklega valin og þróuð fyrir íslenskar aðstæður. Þess vegna hefur Guli miðinn verið hluti af daglegu lífi Íslendinga í 25 ár. Þú færð lífrænt túrmerik með svörtum pipar á öllum helstu sölustöðum Gula miðans.



Kynntu þér úrvalið á [gulimidinn.is](http://gulimidinn.is)



## Undraveröld Skælinga

Á Skælingum á Skaftártunguafretti er einstakt landslag. Sérstakar hraunmyndanir úr Skaftáreldum setja svip sinn á umhverfið og gera staðinn að sannkallaðri undraveröld. Margir hafa lýst staðnum sem náttúrulegum lystigarði og er sú lýsing ekki fjarri lagi. Skammt fyrir austan Skælinga ólmar Skaftá, gjarnan móbrún að lit. Af nálægum tindum má nefna Uxatinda og Gjátind sem gnæfir yfir Eldgjá.

Skælingar eru úr alfaraleið en þó er þar skáli. Skálinn er gamall gangnamannakofi sem Útivist gerði upp í samvinnu við sveitarfélagið. Gönguleið kennd við Sveinstind og Skælinga liggur um þessar slóðir. Í ferðum Útivistar er byrjað á því að ganga á Sveinstind við Langasjó, en þaðan er gengið í skála undir fjallinu. Daginn eftir er gengið á Skælinga og áfram upp á brún Eldgjár og í Hólaskjól þar sem gangan endar.

<https://www.utivist.is/frodleikur/leidarlysingar/sveinstindur-skælingar>





KLETTUR

# Hvern vilt þú dekka?

Ekki gera málamiðlanir þegar kemur að öryggi

- veldu Goodyear



**GOODYEAR**

MADE TO FEEL GOOD.



## Skælingar

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

Steinlíuofn til upphitunar  
Gashellur til eldunar  
Verð á gistingu í skála:  
3.000 kr. fyrir félagsmenn  
5.500 kr. fyrir aðra

### Áhugaverðir staðir í nágrenni:

Gjätindur  
Eldgjá  
Uxatindar  
Grettir



  
United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

  
Reykjanes  
UNESCO  
Global Geopark

REYKJANES UNESCO GLOBAL **GEOPARK**  
VIÐ HÖFUM GÓÐA SÖGU AÐ SEGJA

[reykjanesgeopark.is](http://reykjanesgeopark.is) — [visitreykjanes.is](http://visitreykjanes.is)



Klifurbakpokar • Leiðsögumannabakpokar • Fjallgöngubakpokar  
 Krakkabakpokar • Hjólabakpokar • Ferðatöskur • Dufflar

# Hágæða bakpokar frá Osprey Eitt mesta úrval landsins

Við stillum alla bakpoka þannig að þeir passi fullkomlega. Á stærri pokunum sérmótum við mjaðmabeltin.

**Kestrel 38L**  
 Göngubakpoki  
**28.990 kr.**

**HERRA**

Lífstíðarábyrgð

Stillanlegt bak

Hægt að breyta  
 hliðarströppum í  
 þverfestingar t.d.  
 fyrir snjóþrúgur

Brjóstól á sleða og  
 með neyðarflautu

Göngustafa  
 festing

Hámarks  
 öndun í baki

Flöskuvasar

Mjaðmabelti þrängist  
 með því að toga beggja  
 vegna

Vasi á  
 mjaðmabelti

Svefnpokaólar

Vasi í topploki

Netavasi með  
 lykklahengju  
 undir topploki

Með léttustu  
 bakpokum í heimi

Hægt að opna á  
 hliðinni

Netapoki

Tvískipt hólf

Lykkja fyrir isöxi

**DÖMU**

**DÖMU**



**Kyte 36L Göngubakpoki**  
**28.990 kr.**



**Ariel 65L Burðarbakpoki**  
**43.990 kr.**

**HERRA**

**DÖMU**



**Farpoint 55L**  
 Heimsreisubakpoki  
**28.990 kr.**



**Fairview 55L**  
 Heimsreisubakpoki  
**28.990 kr.**

**DÖMU**

**HERRA**



**Tempest 30L**  
 Léttur göngubakpoki  
**21.990 kr.**



**Talon 33L**  
 Léttur göngubakpoki  
**21.990 kr.**



**Tranporter dufflar**  
 Verð frá **21.990 kr.**

Birt með fyrirvara, verðlisti desember 2018

# GG-sport

Smiðjuvegur 8, **Græn gata**, 200 Kópavogi  
 sími: 571 1020 • [www.ggsport.is](http://www.ggsport.is)



Finndu okkur á Facebook

**HERRA**

**DÖMU**



**Talon 22L**  
 Léttur göngubakpoki  
**19.990 kr.**



**Tempest 20L**  
 Léttur göngubakpoki  
**19.990 kr.**

Í þessari auglýsingu er aðeins brot af því úrvali sem við höfum upp á að bjóða, sjá nánar á [ggsport.is](http://ggsport.is)

# Hólmsárlón og Strútskáli

Inni á milli hárra fjalla að Fjallabaki er nokkuð stórt dalverpi. Dalurinn liggur að Torfajökli og Svartahnúksfjöll loka honum að austan.

Sunnan dalsins er allnokkur háls og handan hans blasir fjallið Strútur við. Í þessum dal er Hólmsárlón í 600 metra hæð yfir sjávarmáli. Það er um fimm kílómetra langt og um hálfur kílómetri á breidd. Lónið fyllir neðanverðan dalinn en efst í honum eru Hólmsárbotnar. Þeir eru grösugir og víða nokkuð blautt að stíga niður fæti. Hér eru nokkrar heitar uppsprettur, sú stærsta innst í dalnum. Þar hefur verið útbúin góð laug, með grjóthleðslu, sem nefnist Strútslaug. Margir göngumenn hafa notið hvíldar í lauginni, enda fátt betra eftir langan göngudag en að leggjast í heita laug úti í náttúrunni.

Margt ber fyrir augu á göngu meðfram Hólmsárlóni, fallegar hraunmyndanir, hvammar og lækir. Við enda lónsins er Rauðibotn, en það er vel þess virði að gefa sér tíma til að skoða hann. Hólmsá rennur úr lóninu við Rauðibotn og fellur fram í fallegum fossum í átt til sjávar.

Gönguleiðin um Strútsstíg liggur um Hólmsárbotna. Stutt er að ganga úr Strútskála í Hólmsárbotna og tilvalið að fara þaðan í skoðunarferðir.

<https://www.utivist.is/frodleikur/leidarlysingar/strutsstigur>





# Á leið út á Nes

Nú halda Fjallarefir ótrauðir inn í sitt áttunda gönguár. Í gegnum tíðina hefur fjöldi manns reimað á sig gönguskóna og arkað með refunum um fjöll og firnindi. Gönguhópur Fjallarefa er ætlaður fólki sem vant er gönguferðum og hefur reynslu af göngum úti í náttúrunni á öllum tímum árs. Gengið er alla þriðjudaga, ein dagsferð er farin í mánuði og helgarferð í lok námskeiðsins. Á þessu vörnámskeiði verður farið í dagsferðir á Hvalfjarðarsvæðið og í Borgarfirði. Gengið verður meðfram ströndum og upp til fjalla, allt eftir veðri og færð.

Linda Udengård leiðsögumaður er í forsvari fyrir Fjallarefi og með henni eru Baldur Þorsteinsson íþróttakennari, Ása Ögmundsdóttir leiðsögumaður og Andri Lefever leiðsögumaður.

Takmarkaður fjöldi er í gönguhópnum, 30 manns. Persónuleg samskipti og fagmennska er aðalsmerki Fjallarefa. Vörnámskeiðið hefst þriðjudaginn 8. janúar og lýkur með helgarferð í maí.

## Dagskrá Fjallarefa vorið 2019:

### Janúar

Þriðjudagar, Öskjuhlíð og nágrenni. Dagsferð: 12. janúar - strönd

### Febrúar

Þriðjudagar, Vífilsstaðahlíð og nágrenni. Dagsferð: 16. febrúar - dalur

### Mars

Þriðjudagar, Rauðavatn og nágrenni. Dagsferð: 16. mars - fjall

### Apríl

Þriðjudagar, Mosfellsbær, fell og fjöll. Dagsferð: 6. apríl - þjóðleið

### Maí

Þriðjudagar, Kjósín og nágrenni. Helgarferð: 24.-26. maí - Snæfellsnes

**Upplýsingar eru veittar á [fjallarefir@simnet.is](mailto:fjallarefir@simnet.is)  
eða á skrifstofu Útivistar.**



# Básar á Goðalandi

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

Gistipláss í skálum eru 83 talsins  
Skála skal rýma fyrir kl. 11 á brottfarardegi  
Innskráning á komudegi er eftir kl. 14  
Gashellur til eldunar  
Eldunarhöld og borðbúnaður  
Grill  
Salerni yfir sumartímann, þurrklósett að vetri  
Sturtur (verð 500 kr.) yfir sumartímann  
Verð á gistingu í skála:  
Fyrir félagsmenn í Útivist 4.000 kr.  
Almennt verð 7.000 kr.

## Tjaldstæði

Tjaldstæði við skála  
Salerni yfir sumartímann  
Sturtur (verð 500 kr.) yfir sumartímann  
Grill  
Tjaldgjöld:  
Fyrir félagsmenn í Útivist 0 kr.  
Almennt verð 1.500 kr. + 300 kr. skattur á tjald

## Áhugaverðir staðir í nágrenni:

Gosstöðvar á Fimmvörðuhálsi  
Eyjafjallajökull  
Mýrdalsjökull  
Þórsmörk  
Útigönguhöfði



## *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

**i Incrediwear**

RANNSÓKNIR HAFA SÝNT FRAM Á AÐ EFNID EYKUR BLÓÐFLÆÐI SEM

# MINNKAR SÁRSAUKA



ÍPRÓTTA-  
IDKUN



LYFTINGAR



Á HVERJUM  
DEGI



HRADARI  
ENDURBATI



EYKUR  
BLÓÐFLÆÐI



VIÐHELDUR RÉTTU  
RAKASTIGI



HITA-  
JAFVANDI



MINNKAR  
SÁRSAUKA



Katrín Tómasdóttir, þjálfari og náttúruhlaupari mæir með Incrediwear

Fjöldi rannsókna hafa sýnt að virkni í Incrediwear hlífðarvörum er mikil og vinnur hratt á bólgum og verkjum eftir mikið álag.

“Ég hef notað bakhlíf frá Incrediwear reglulega bæði í daglegu amstri, á æfingum og í keppnum, meðal annars í Laugavegshlaupi og 24 stunda Spartan-keppni og hefur hún reynst mér mjög vel” segir Katrín Tómasdóttir, þjálfari og náttúruhlaupari.

“Hnéklífin frá Incrediwear hefur einnig reynst mér vel en hana hef ég notað á æfingum, í keppnum og í hvíld”

Incrediwear fæst í Útilíf, í verslunum Lyfju og í Apotekinu



# Dagsferðir

5.1.	Nýárs- og kirkjuferð: Saurbær - Brautarholt
12.1.	Selatangar - Húshólmi
19.1.	Straumur - Kúagerði
26.1.	Hæðir og vötn í Heiðmörk
2.2.	Umhverfis Hengil 1: Hveragerði - Nesjavellir
9.2.	Hellaferð
16.2.	Umhverfis Hengil 2: Nesjavellir - Kolviðarhóll
23.2.	Eldborg - Drottning - Kóngsfell
2.3.	Umhverfis Hengil 3: Kolviðarhóll - Hveragerði
9.3.	Reykjanes, jarðfræðiferð
16.3.	Gamlar þjóðleiðir 1: Djúpidalur - Hrafnhólar
23.3.	Afmælisganga á Keili
30.3.	Gamlar þjóðleiðir 2: Svinaskarðsleið
6.4.	Geitafell í Prengslum
13.4.	Gamlar þjóðleiðir 3: Vindáshlíð - Fossá - Hvalfjarðarbotn
20.4.	Páskaganga 1: Selvogur - Kvennagönguhólar - Keflavík
22.4.	Páskaganga 2: Keflavík - Þorlákshöfn - Óseyri
25.4.	Páskaganga 3: Óseyri - Kaldaðarnes
27.4.	Gamlar þjóðleiðir 4: Síldarmannagötur
4.5.	Akrafall
11.5.	Gamlar þjóðleiðir 5: Fitjar - Brunnavötn
18.5.	Selsvellir
25.5.	Gamlar þjóðleiðir 6: Okvegur
1.6.	Móskarðshnúkar - Trana - Kjós
8.6.	Eyjafjallajökull

16.6.	Leggjabryótur, næturganga
29.6.	Þórisjökull
6.7.	Snæfellsjökull
3.8.	Eldborg - Þrællyndisgata - Litlahraun
10.8.	Laxárgljúfur - Gullfoss að austanverðu
17.8.	Arnardalsskarð á Snæfellsnesi
24.8.	Fanntófell
31.8.	Hlöðufell
31.8.	Brúarárskörð
7.9.	Heim úr kaupstað 1: Mariuhöfn - Ingunnarstaðir
21.9.	Heim úr kaupstað 2: Leggjabryótur úr Brynjudal
28.9.	Gjain í Þjórsárdal - Háifoss
5.10.	Heim úr kaupstað 3: Skógarhólar - Hrafnagjá - Eldborg - Laugarvatnshellar
12.10.	Hrafnabjörg
19.10.	Heim úr kaupstað 4: Laugarvatnshellar - Lyngdalsheiði - Laugarvegur
26.10.	Sveifluháls
2.11.	Heim úr kaupstað 5: Laugarvegur - Skálholt
9.11.	Arnarhamar - Smápúfur
16.11.	Skálafell sunnan Hellisheiðar
23.11.	Hólmsberg - Garðskagi
30.11.	Ósaboðnar - Stafnes
7.12.	Aðventuævintýri í Heiðmörk
14.12.	Aðventuævintýri í Heiðmörk
21.12.	Aðventuævintýri í Heiðmörk
31.12.	Óvissuferð á gamlársgang

## Lengri ferðir

28.-30.6. Vatnaleiðin, bakpokaferð

3.-7.7. Laugavegurinn

5.-10.7. Gerpissvæðið

6.-15.7. Horn í Horn: Gilsfjörður - Hornbjarg

7.-10.7. Dalastígur

9.-14.7. Sveinstindur - Strútur

10.-14.7. Laugavegurinn

11.-14.7. Sveinstindur - Skælingar

14.-17.7. Dalastígur

18.-21.7. Strútsstígur

19.-23.7. Hornvík

24.-28.7. Laugavegurinn

28.7.-1.8. Ævintýri við Strút

7.-11.8. Laugavegurinn

8.-11.8. Sveinstindur - Skælingar

12.-15.9. Laugavegurinn, hraðferð

## Helgarferðir

7.-10.6. Fjölskylduferð í Bása

21.-23.6. Jónsmessuganga yfir Fimmvörðuháls

28.-30.6. Fimmvörðuháls

5.-7.7. Fimmvörðuháls

12.-14.7. Fimmvörðuháls

26.-28.7. Fimmvörðuháls

3.-5.8. Fimmvörðuháls og Básar

13.-15.9. Grill og gaman í Básum

29.11.-1.12. Aðventuferð í Bása

28.12.-1.1. Áramótaferð í Bása

## Skíðagönguferðir

5.-6.1. Prettándastuð í Þórsmörk, jeppa- og gönguskíðaferð

23.-24.2. Kerling sunnan Skjaldbreiðar

14.-17.3. Bjarnafjörður og nágrenni

Dagsferðir settar á þegar snjóalög leyfa

## Jeppaferðir

5.-6.1. Prettándastuð í Þórsmörk, jeppa- og gönguskíðaferð

18.-20.1. Dalakofinn

2.-3.2. Langjökull

2.-3.3. Fimmvörðuháls

23.-24.3. Fjallabak nyrðra - Mælifellssandur

6.-7.4. Fjallabak syðra

25.-28.4. Vorferð á Vatnajökul

10.-12.5. Enn og aftur Vatnajökull

11.-14.7. Núpsstaðarskógar og nágrenni

12.-13.10. Bárðargata

26.-27.10. Vöð og vatnasull

## Hjólaferðir

12.1. Miðbær - Grandi

26.1. Úlfarsfell - Mosfellsbær

9.2. Breiðholt - efri byggðir Kópavogs

23.2. Vífilsstaðavatn - Hafnarfjörður

9.3. Geldinganes - Mosfellsbær

23.3. Gróttuhringur

6.4. Kársnes - Álftanes - Hafnarfjörður

20.4. Heiðmörk - Kaldárselsvegur

4.5. Fjölskylduhjólaferð í Heiðmörk, grill og gleði

18.5. Hádegismóar - Hólmsheiði

25.-26.5. Hjólað í Bása, helgarferð / næturhjóll

26.-28.7. Vestfirðir, sumarleyfisferð

17.8. Landeyjar - Fljótshlíð

31.8. Þorlákshöfn - Hlíðarvatn

14.-15.9. Grill og gaman í Básam

28.9. Þingvallavatn, haustlitaferð

12.10. Sveifluháls - hringleið, fjallahjól

26.10. Hvaleyrarvatn - Stórhöfði

9.11. Reykjavík, vesturbær

23.11. Skammidalur - Hafravatn

7.12. Jólahjólaferð um miðbæ Reykjavíkur



## Á eigin jeppa til fjalla

Margir tengja jeppa og hálandisferðir á Íslandi sterkum böndum enda eru jeppaferðir þægilegur ferðamáti um óbyggðir landsins. Þó hópferðir í rútum séu hentugur kostur til að komast á hálandið þá kjósa margir að ferðast á eigin jeppa. Því er jeppadeildin mikilvægur þáttur í starfsemi Útivistar.

Þátttakendur koma á eigin jeppum í ferðirnar en fararstjórar sem hafa góða reynslu af jeppaferðum sjá um leiðsögn. Í vetrarferðir eru gerðar sérstakar kröfur um búnað jeppa en sumarferðir og haustferðir henta lítið breyttum eða óbreyttum jeppum.

Hálandið að vetri hefur opnast fyrir fjölmörgu útivistarfólki með tilkomu sérútbúinna jeppa. Fegurð óbyggðanna er einstök á góðum vetrardegi og því hafa margir heillast af vetrarferðum á jeppum. Til þess að fara í hálandisferðir að vetrarlagi þarf fleira að koma til en vel útbúinn jeppi, að mörgu er að hyggja og nauðsynlegt að hafa getu og kunnáttu til að takast á við margvíslegar aðstæður. Þess vegna er kjörið að koma í ferð með jeppadeild Útivistar þar sem reyndir jeppamenn leiða för.

Sjá nánar á [utivist.is](http://utivist.is)







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)



## Útivistargírin

Í byrjun apríl hefst tólf vikna gönguveisla fyrir félagsmenn Útivistar þegar Útivistargírin hefur göngu sína fjórða árið í röð. Á dagskrá eru 12 kvöldgöngur á miðvikudögum sem allar eru með léttara móti og taka um tvær til þrjár klukkustundir.

Útivistargírin er góður vettvangur fyrir þá sem vilja koma sér í gírin og fyrir alla sem eru á höttunum eftir góðum félagskap í fallegu umhverfi í nágrenni höfuðborgarinnar. Kynningarfundur verður haldinn í lok mars. Þátttaka í Útivistargírnum innifalin í félagsgjaldi Útivistar.

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





# FJÖLNOTA ALLA DAGA

LÉTTUR POKI SEM FER LÍTIÐ FYRIR

Á hverju ári enda 20 milljónir plastpoka á íslenskum ruslahaugum eftir aðeins eina notkun. Látum það heyra fortíðinni til. Fjölnota er framtíðin!



 VÍNBUÐIN

vinbudin.is

# Strútur á Mælifellssandi

GPS-hnit N63°50,330 / V 18°58,477

Gistipláss í skála eru 26 talsins

Tjaldstæði við skála

Salerni yfir hásumarið

Sturta (verð 500 kr.) yfir hásumarið

Gashellur til eldunar

Eldunaráhöld og borðbúnaður

Grill

Verð á gistingu í skála:

3.500 kr. fyrir félagsmenn

6.500 kr. fyrir aðra

## Áhugaverðir staðir í nágrenni:

Strútur

Strútslaug

Mælifell

Torfajökulssvæðið

Krókagil

# Velkomin í ELDHEIMA

nýja gosminjasafnið í Vestmannaeyjum



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



## Fjallfarar

Fjallfarar Útivistar er hópur fyrir þá sem vilja fara í miðlungs erfiðar dagsferðir í frábærum félagsskap.

Fjallfarar fara í 20 göngur frá hausti fram á vor, 9 dagsferðir, 10 kvöldgöngur og eina helgarferð. Göngurnar henta þeim sem þegar hafa tekið sín fyrstu skref í fjallgöngum og útivist,

vilja ganga drjúgar dagleiðir og fara í skemmtilegar kvöldgöngur í góðum hópi.

Ef þig langar að prófa miðlungs erfiðar ferðir þar sem rík áhersla er lögð á liðsheild og félagsanda taka Fjallfarar vel á móti þér!

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



# Hágæða ferðakort og kortabækur

[www.ferdakort.is](http://www.ferdakort.is)  
[www.mapoficeland.com](http://www.mapoficeland.com)

Brautarholt 8 | 105 Reykjavík | Sími 517 7200 | [idnu@idnu.is](mailto:idnu@idnu.is) | [www.idnu.is](http://www.idnu.is)



# 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 Básam 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 fjallakýrróarinnar notið. Kertaljós koma í stað neónljósa auglýsinganna. Farið er með rútu frá BSÍ kl. 19:00 föstudaginn 29. nóvember.

## Áramót í Básam

Áramót eru tími uppgjörs 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 öllum ógleymanleg upplifun þar sem samspil náttúrunnar, áramótabrennu og flugelda skapar sérstakt andrúmsloft sem lætur engan ósnortinn. Nýju ári er svo fagnað með kvöldvöku og söng. Farið er með rútu frá BSÍ kl. 8:30 þann 29. desember, en heimkoma er á nýársdag.



<https://www.utivist.is/ferdir-og-dagskra/helgarferdir/vidburdur/3817/adventuferd>

<https://www.utivist.is/ferdir-og-dagskra/helgarferdir/vidburdur/3818/aramotaferd>





## Gamlar þjóðleiðir

Áhugavert er að ganga leiðir sem fólk fór fyrrum á milli sveita og landshluta. Þær eru oft fjarri núverandi alfaraleiðum. Farnar voru þær leiðir sem stystar voru á milli staða og oft voru þær um fjallvegi og sumar ekki hættulausar. Nú eru akvegir hins vegar lagðir með það fyrir augum að þeir þjóni sem flestum og einnig er krækt fyrir fjöll fremur en að fara yfir þau. Í raðgöngunni um gamlar þjóðleiðir verða tengdar saman nokkrar gamlar leiðir þannig að úr verði samfelld ganga.

Gangan byrjar í Djúpadal við jaðar Mosfellsheiðar, þar sem lagt var upp hvort heldur sem var á leið vestur eða austur fyrir fjall. Upp í Hvalfjörð var gjarnan farið um Seljadalsbrúnir, yfir að Hrafnhólum og áfram um Kjósarskarð og þaðan niður að Fossá. Stundum voru menn ferjaðir yfir Hvalfjörð ef leiðin lá í Andakil eða vestur á Mýrar. Að öðrum kosti var næsti fjallvegur Síldarmannagötur úr Hvalfirði yfir í Skorradal.

Alls eru sex göngur í þessari þjóðleiðasyrpu Útivistar. Ein gangan er nokkuð óvenjuleg þjóðleið en þá er gengið frá Fitjum í Skorradal um Uxahryggi og upp að Brunnhæðum. Þar er komið á Okveg sem er síðasti áfangi göngunnar, sjaldfarna leið sem liggur frá Brunnum að bænum Giljum í Reykholtssdal. Þessi áfangi er lengstur og er til vitnis um að ferðalög áður fyrr gátu verið krefjandi.

<https://www.utivist.is/frodleikur/leidarlysingar/gamlar-thjodleidir>



# RB RÚM



## Svífðu inn í svefninn eftir góða útiveru

Í áráraðir hefur Ragnar Björnsson ehf. framleitt rúm af öllum stærðum og gerðum, allt eftir óskum viðskiptavina. Við ráðleggjum fólki að hafa tvær dýnur í öllum hjónarúmum og tengja

dýnurnar saman með rennilásum. Mismunandi stífleika er hægt að velja allt eftir þyngd þeirra sem á dýnunum hvíla. Þú velur rétta hæð á rúmið þitt og stígur létt framúr.

Mikið úrval af öllum tegundum rúma.

Hafið samband við sölumenn okkar fyrir frekari upplýsingar.

Íslensk framleiðsla síðan 1943.

Opið alla virka daga  
frá kl. 09.00–18.00 og  
laugardaga 10.00–14.00

Erum á [facebook](#)



*Alþjóðleg viðurkenning  
fyrir framúrskarandi  
árangur í framleiðslu í  
rúmum og springdýnum.*





## Hjólaræktin

Hjólreiðar er vinsæl og umhverfisvæn leið til að ferðast. Sífellt fleiri átta sig á því að þær eru frábær valkostur í útivist því hægt er að hjóla ótal skemmtilegar leiðir bæði í byggð og óbyggðum. Það þarf ekki að fara út fyrir höfuðborgarsvæðið til að fara í góða ferð.

Hjólarækt Útivistar stendur fyrir hjólaferðum allt árið þar sem yfirferð er hæfileg og lögð er áhersla á að njóta ferðarinnar. Yfir vetrartímamann er hjólað á höfuðborgarsvæðinu á laugardögum en þegar kemur fram á sumar er stefnan gjarnan sett á lengri ferðir. Hjólaræktin stillir ferðahraða í hóf og því henta þessar ferðir jafnt vönum sem óvönum hjólreiðamönnum.

Sjá nánar á [utivist.is](http://utivist.is)



# Sveinstindur

GPS-hnit N 64°05,176 / V 18°24,946

Gistipláss í skála eru 18 talsins

Tjaldstæði

Salernishús (rennandi vatn yfir hásumarið)

Gashellur til eldunar

Verð á gistingu í skála:

3.000 kr. fyrir félagsmenn

5.500 kr. fyrir aðra

## Áhugaverðir staðir í nágrenni:

Sveinstindur

Langisjór

Langasjór

Fögrufjöll



# Thermos hitabrúsi

ómissandi  
ferðafélagi

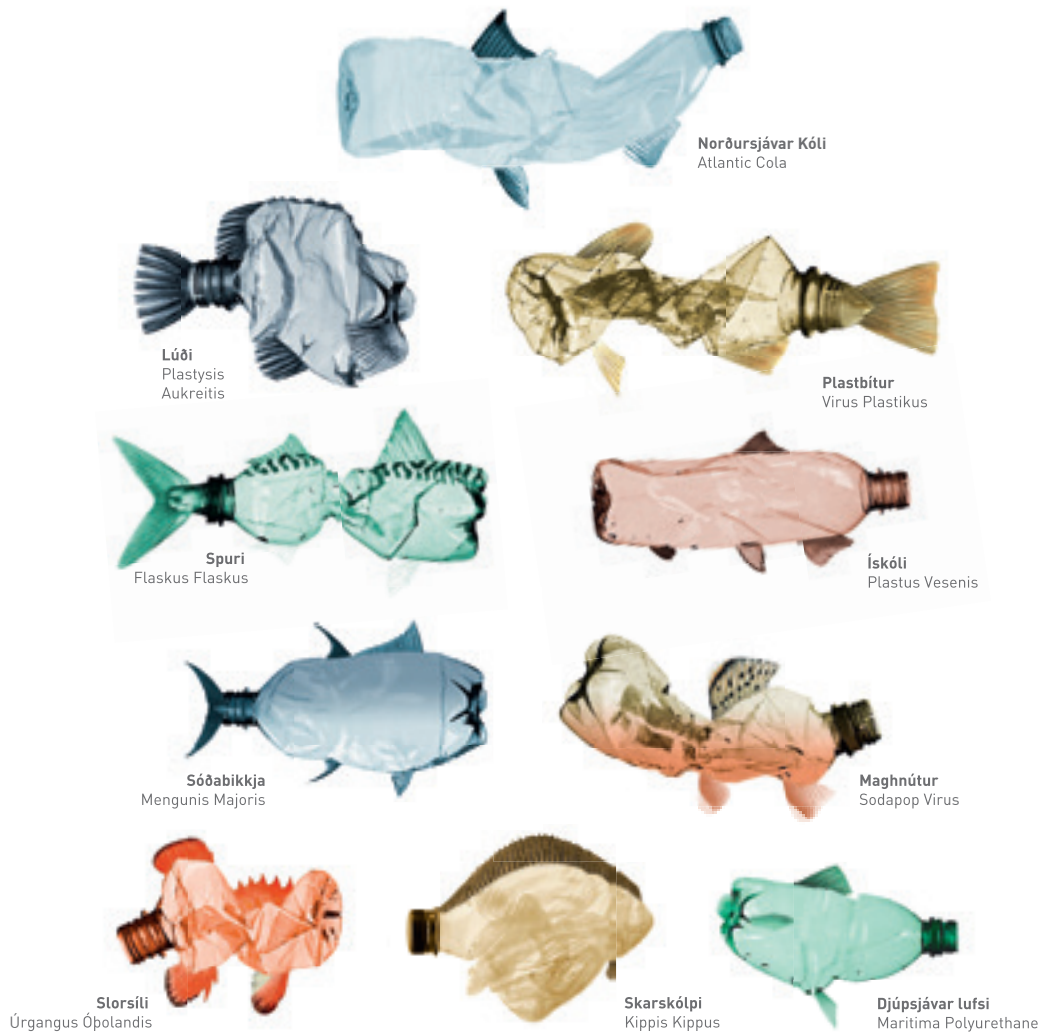
# THERMOS®

Heildsölubirgðir: John Lindsay ehf.

# FLÖSKUR

## Í íslensku sjávarríki

Marine bottles of Iceland | Flaschen im isländischen Meer



Ef plastnotkun þræst áfram eins og hún er í dag þá er því spáð að árið 2050 verði jafnmikið af plasti og fiski í höfunum í kílóum talið. Leggðu þitt af mörkum og tryggðu að allar drykkjarumbúðir á þínu heimili skili sér í Endurvinnsluna. Þannig leggur þú þitt af mörkum og færð greitt fyrir það!



## Bakpokaferðir

Bakpokaferðir eru frábær útivíst. Þær eru auðveldari en margir halda ef undirbúningur er góður, búnaðurinn góður og dagleiðir ekki of langar. Náin snerting við náttúruna er mikil þegar gengið er með einfaldan en nauðsynlegan búnað á bakinu og sofið í tjaldi. Þannig er hægt að komast á staði sem annars eru ekki aðgengilegir og frelsið er meira þar sem náttstaður er ekki bundinn við hús. Ísland hentar á margan hátt vel fyrir bakpokaferðir að sumarlagi. Náttúrufegurð er mikil og loftslag hreint og hressandi, hvorki of kalt né óþægilega heitt og engar hættur af rándýrum eða skordýrum. Bakpokaferð er því góður valkostur.

Á dagskrá Útivistar er létt og þægileg bakpokaferð sem er tilvalin fyrir þá sem vilja kynna þessum einstaka ferðamáta. Dagleiðir eru hóflegar. Á undirbúningsfundi verður farið yfir það hvernig best er að útbúa sig og hvernig raðað er í bakpokann. Þetta er því tilvalið tækifæri til að kynna töfrum bakpokaferða.

<https://www.utivist.is/ferdir-og-dagskra/lengri-ferdir/vidburdur/3816/vatnaleidin-bakpokaferd>



## REAL TURMAT

FERÐAMATUR FYRIR ALVÖRU ÚTIVISTARFÓLK



*Eldsneytið sem kom mér á leiðarenda*

*Vílborg Arna Gíssuraradóttir*



### FULLKOMIN MÁLTÍÐ Á 5 MÍNÚTUM



- Rífið ofan af pokanum við rífmerkið.
- Bætið sjóðandi vatni upp að hæðarmerkinu á pokanum og hrærið vel í.
- Lokið pokanum með því að þrýsta lásnum saman og bíðið í 5 mínútur.
- Hrærið vandlega í og bætið við vatni eftir þörfum.

HEILDSÖLUDREIFING: John Lindsay hf

Klettagarðar 23

104 Reykjavík

Sími 533 2600

Fax 533 2620

[lindsay@lindsay.is](mailto:lindsay@lindsay.is)

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

# Við tökum vel á móti þér um land allt



Á 95 stöðum um land allt



Fritt Wi-Fi á völdum N1 þjónustustöðvum

## KAFFI & CROISSANT

Þú átt það skilið!



## KJÖTSÚPA

Alltaf góð



## N1 kortið færir þér bæði afslátt og punkta



Sæktu um kortið á [n1.is](http://n1.is) og byrjaðu að spara og safna.



## HAMBORGARI & FRANSKAR

Sá allra besti



Við erum með þétt net þjónustustöðva um allt land. Þú finnur hver af þessum 95 stöðvum er næst þér á [www.n1.is](http://www.n1.is).

Alltaf til staðar



# Myndakvöld

Myndakvöld er gömul og góð hefð sem fylgt hefur starfsemi Útivistar nánast frá upphafi. Öflugur hópur Útivistarfólks sér um myndakvöldin en þar koma félagsmenn saman, skoða myndir og hlýða á ferðasögur úr ferðum sem Útivist hefur staðið fyrir. Auk þess eru kynntar ferðir á nýjar slóðir og sýndar myndir af áhuga-verðum stöðum.

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

Glæsilegar kaffiveitingar eru eitt aðalsmerki myndakvöldanna. Á þessum vettvangi hittast nýir og gamlir Útivistarfélagar, rifja upp góðar stundir og gæða sér á kræsingum af kökuhlaðborðinu.

Allur ágóði af myndakvöldunum er nýttur til að efla félagið. Lengst af var hann notaður í uppbyggingu á aðstöðu félagsins í Básun. Síðasta framlag kaffi- og myndanefnda voru hjartastuðtæki í skála Útivistar.

Sjá nánar á [utivist.is](http://utivist.is)



## 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



# ÞRJÁR LEIÐIR TIL AÐ HAFNA ÁHRIF Á NÁTTÚRUNA!

## NÁTTÚRU- & UMHVERFISFRÆÐI

Námsbraut í Náttúru- og Umhverfisfræði til BS gráðu hefur að meginviðfangsefni að veita nemendum grunnþekkingu á íslenskri náttúru, náttúrufari og vistkerfum. Áhersla er lögð á breiða, þverfaglega og vistfræðilega nálgun og að nemendur þekki til helstu eininga og þátta innan vistkerfa og vistfræðilegra ferla. Þá er fjallað sérstaklega um

samspil manns og náttúru og sjálfbæra nýtingu náttúrunnar.

Nemendur geta valið á milli fjögurra námsleiða innan Náttúru- og Umhverfisfræðibrautar:

*Almenn náttúrufræði*  
*Náttúrunýting*  
*Þjóðgarðar og verndarsvæði*  
*Náttúra og saga*

## SKÓGFRÆÐI & LANDGRÆÐSLA

Nám til BS og MS gráðu og er boðið er upp á tvær námslínur. Í skógfræði er áhersla á skóginn, bæði sem endurnýjanlega hráefnisauðlind á Íslandi og sem vistkerfi. Skipulag og nýsköpun, umhírða og ræktunartækni skógræktar.

Í Landgræðslufræðum er áhersla á fræðilegan grunn og hagnýta þekkingu á sviði vistheimtar og sjálfbærrar landnýtingar, sem miðar að verndun og endurheimt gróðurs- og jarðvegsauðlinda.

## UMHVERFIS-SKIPULAGI

Umhverfisskipulag er BS-nám í landslagsarkitektúr og skipulagsfræðum.

Umhverfi þarf að vera þannig að fólki líði vel við leik og störf. Góð íbúðasvæði með samspili bygginga og opinna svæða auka á vellíðan og heilbrigði fólksins. Gott skipulag landnotkunar í þéttbýli og dreifbýli er mikilvægt fyrir þá sem búa

á viðkomandi stað, enda hafi hönnuðir haft samspil náttúru, íbúa og hönnunar að leiðarljósi. Um leið þurfa þeir að leggja áherslu á sjálfbærni, vistvæna nálgun auk sérstöðu náttúru og samfélags.

Umhverfið mótar manninn. Áhrif hans á það sem honum er næst geta verið umtalsverð. Þar má ekki kasta til höndum.

BÚVÍSINDI

HESTAFRÆÐI

SKÓGFRÆÐI & LANDGRÆÐSLA

NÁTTÚRU- & UMHVERFISFRÆÐI

UMHVERFIS-SKIPULAG

FRAMHALDSNÁM

STARFS- & ENDURMENNTUN

## Dalakofinn

GPS-hnit N63°57,048 / V 19°21,584

Gistipláss í skála eru 36 talsins

Tjaldstæði við skála

Vatnssalerni í skála yfir hásumarið

Rennandi vatn yfir hásumarið

Gasofnar

Gashellur

Eldunaráhöld og borðbúnaður

Verð á gistingu í skála:

3.500 kr. fyrir félagsmenn

6.500 kr. fyrir aðra

### Áhugaverðir staðir í nágrenni:

Torfajökulssvæðið

Rauðufossafjöll

Laufafell

Hverasvæðið við Hrafninnusker

Hvínandi

Hverasvæði við Dalamót

ALLAR  
OKKAR  
PEYSUR ERU  
PRJÓNAÐAR  
Á ÍSLANDI

VELJUM ÍSLENSKT



HANDPRJÓNASAMBAND  
ÍSLANDS

Skólavörðustígur 19 & Borgartún 31

t: +354 552 1890

handknitted.is

TAX FREE  
SHOPPING  
SAVE UP TO 14%





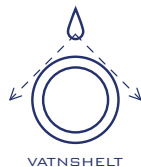


# SEALSKINZ<sup>®</sup>

FYRIR ÍSLENSKAR AÐSTÆÐUR

Sealskinz er breskt fyrirtæki sem framleiðir einstaka línu af vatnsheldum vörum fyrir höfuð þitt, hendur og fætur.

Sealskinz notast við 3ja laga einkaleyfisráða tækni í þrjónuðum sokkum, hönskum og húfum til að búa til óaðfinnanlegar vörur sem eru algerlega vatnsheldar en anda engu að síður.



#### SealSkinz endursöluaðilar

Reykjavík Lífland / Icewear Austurstræti, Þingholtsstræti & Laugavegi / GG Sport / Arctic Trucks / Ellingsen **Þingvellir** Þjónustumiðstöðin  
Borgarnes Lífland **Ísafjörður** SB **Sauðárkrúkur** KS **Siglufjörður** SR byggingar **Akureyri** Jötunn / Veiðiríkið / Ellingsen / Icewear  
**Goðafoss** Fosshóll **Húsavík** Olís **Mývatnssveit** Dimmuborgir **Egilsstaðir** Jötunn **Reyðafjörður** Veiðiflugan **Norðfjörður** Multitask  
**Vík** Icewear **Hvolsvöllur** Lífland **Gullfoss** Gullfosskaffi **Selfoss** Jötunn





## ÞEGAR ÖRYGGIÐ ÞARF AÐ VERA Í LAGI!

Útivistarfolk, hafið öryggið í huga og notið vörur frá viðurkenndum framleiðendum. Talstöðvar, gönguljós, leitarljós, öryggisljós, vindhraðamælur o.fl.

Þjóðum sérstakan afslátt til gönguhópa og skyldra aðila.



...VIÐ MÆLUM MEÐ ÞVI BESTA



## Náttúruverndar- stefna 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 að 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 bátttakendur 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.



**JANUS**

NORWAY  
since 1895

**MERINO  
ULLARFATNAÐUR**



**Ullarkistan**

ULLARKISTAN.IS

**SKEIFUNNI, LAUGAVEGI  
& GLERÁRTORGI**

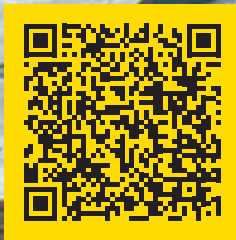




## Jónsmessuhátíð Útivistar

Um Jónsmessuhelgina er mikið um að vera á Fimmvörðuhálsi og í Básum. Þá er hin árlega Jónsmessuganga Útivistar yfir Fimmvörðuháls þar sem gengið er um bjarta sumarnótt. Á leiðinni eru ummerki eftir eldgosíð árið 2010 skoðuð. Meðan fuglarnir sofa er gengið um hæsta hluta Fimmvörðuháls. 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 niður í Bása þar sem tími gefst til að hvílast. Um kvöldið tekur margrómuð gleði völdin þegar slegið er upp grillveislu og varðeldi.





## Álfavötn

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

### Áhugaverðir staðir í nágrenni:

Strútslaug  
Svartahnúksfjöll  
Gjátindur  
Eldgjá  
Steinbogi á Syðri-Ófæru



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

ÞÚ FÆRÐ BUFF® Í ÖLLUM BETRI  
ÚTIVISTAR VERSLUNUM LANDSINS.

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



# EKKI GLEÝMA ÞVÍ ALLRA MIKILVÆGASTA ÞEGAR HALDIÐ ER TIL FJALLA AÐ VETRI TIL



+



+



=

HIN HEILAGA ÞRENNI!

PIEPS HEFUR VERIÐ LEIÐANDI Í FRAMLEIÐSLU Á  
SNJÓFLÓÐAÝLUM OG TENGDUM BÚNAÐI Í 45 ÁR



Leiksvæði: Trollaskagi

**Jetforce**  
snjóflóðabakpokarnir  
eru að verða jafn  
sjálfsagðir  
og þrennan!



Kringlan 7 | Laugavegur 11 | Reykjavíkurvegur 64 | S: 510 9505 | fjallakofinn.is





ÞÚ FERÐ  
ALLA LEIÐ  
MEÐ OKKUR!

