

Erfiðleikastig - Difficulty level - Schwierigkeitsgrad - Niveau de difficulté

* Auðveld gönguleið við flestra hæfi. Þær eru fleiri en hér er getið, t.d. þessar klukkustundar löngu göngur, fram og til baka: Brandsgil eða hverasvæðið Reyjakolls. Á tveimur tímum má fara inn í Vondugil og til baka. Til að rétt kíkja inn í Grænagil þarf hálf tíma. Stundarforöngungur nægir til að kíkja út að laug.

* An easy walk for most people. There are more possibilities than the Laugahraun circle. It takes about an hour to walk into Brandsgil and back or to Reyjakollur's geothermal slope and back. Vondugil, both ways, takes about two hours, Grænagil half an hour, and to the pool and back, a quarter of an hour.

* Eine einfache Strecke für fast alle. Es gibt zahlreiche andere Wandermöglichkeiten als nur den Laugahraun-Kreis, z.B. Touren zum Brandsgil oder zu den Solfataren bei Reyjakollur (je eine Stunde für den Hin- und Rückweg) oder nach Vondugil (zwei Stunden). Eine halbe Stunde genügt, um in die Schlucht Grænagil zu schauen und eine Viertelstunde reicht für einen Blick auf die Badequelle.

* Marche facile pour tout le monde ou presque. D'autres possibilités que la marche du Laugahraun existent comme par exemple celle d'une durée d'une heure aller/retour jusqu'à la vallée Brandsgil ou celle jusqu'au site géothermique de Reyjakollur. Pour la vallée de Vondugil, compter 2 heures aller/retour. La vallée verte Grænagil une demie-heure. Pour le bassin d'eau chaude, 15 minutes.

LANDMANNALAUGAR



Erfiðleikar: * Sumstaðar óslétt en hefur verið bætt nýlega. **Hættur:** Enn er hægt að missiga sig í hrauni. **Landslag:** Úfð hraun með hrafninnu og mosa. Fjölskrúðugur fjallahringur, einkum Brennisteinsalda. Þær eru jarðgufur. Allsstaðar mikil lítauði, m.a. í Grænagil. **Tilbrigði:** Ganga upp á Brennisteinsöðu. Hana má ganga niður með Vondugiljum en það lengir leiðina um þriðjung. **Difficulties:** * Uneven parts, which recently have been made easier to pass. **Danger:** False steps in rugged lava. **Landscape:** Rough lava with obsidian and moss. Variable mountains surround the area. Brennisteinsalda is the most spectacular one, with a steaming area at its foot. Multiple colors are all over, including Grænagil (Green Gorge). **Variations:** A walk upon Brennisteinsalda. A descent can be made into Vondugil, but that makes the trip one-third longer.



Erfiðleikar: ** Brött leið en ekki löng. **Hættur:** Engar, ef varlega er farið, nema í neðsta hlutanum sunnan-til, sem er mjög brattur. **Landslag:** Þetta er einn af fjölsóttustu útsýnisstöðum hálendisins, enda er útsýnið glæsilegt og aðgengið gott. Á toppnum er útsýniskífa. **Tilbrigði:** Fára sömu leið til baka eftir að toppnum er náð. Það er styttri vegalegni og maður losnar við bröttustu brékkuna. **Difficulties:** ** A steep but relatively short walk. **Danger:** None with cautious behavior. Only the lowest south part of the trail is very steep. **Landscape:** This is one of the most popular views in Iceland's interior. It is easy to reach, the view is great and there is a view disk at the top. **Variations:** After reaching the summit, return by the same route. It is shorter and avoids a steeper descent.



Erfiðleikar: ** Auðvelt miðað við stærð fjalls. **Hættur:** Engar ef slóð er fylgt, annars hætt á hrapi. **Landslag:** Mikió útsýni yfir Landmannalaugasvæðið. Fjallið sjálft er ríkt af formum og litum. **Tilbrigði:** Stutt ganga frá Námshrauni inn í gil Suðumáms. Mismunandi göngumöguleikar um Vondugil. **Difficulties:** ** Relatively easy for such a big mountain. **Danger:** None, if the path is followed. Otherwise there is risk of falling down the slopes. **Landscape:** Good view over the Landmannalaugar area and more. The mountain itself is rich in shapes and colors. **Variations:** A short walk from the Námshraun lava into a gorge in Suðurnámur. Various possibilities for walking in Vondugil.

Farðu vel með þig og landið þú sjálf(ur): **Fatnaður:** Allra veðra er von. Beta er að vera með of mikið af fötum til að verja þig frá bleytu og kulda en of lítið. Þekktu skóna þína áður en þú ferð í langar gönguferðir. **Heilsa:** Þekktu takmörk þín. Það er minni skómm að snúa við en að láta sækja sig um langan veg. **Staðsetning:** Láttu vita hvert þú ætlar, einkum ef þú ert ein(n) á ferð. Í lengri göngum þarf að hafa áttavita og kort sem gagnast með honum (við mælum með korti Landmælinga Íslands: Landmannalaugar/Þórsmörk). **Landið:** Njóttu þess en láttu ekki sjáð að þú hafir verið þar. Bæði gróður og jarðmyndanir á þessum slóðum eru með því viðkvæmasta sem fyrirfinnst. **Göngustigar:** Gakktu alltaf á göngustígnum þar sem þeir eru merktir eða greinilegir. Gakktu varlega annarsstaðar og skildu ekki eftir þig spor. **Merki siömenningar:** Ekki fjölga mannvirkjum, svo sem eldstæðum og vörðum. Skildu ekkert eftir, ekki heldur snyttubréf eða klósettappír.

** Ferð við flestra hæfi en getur tekið á. **A walk that most people can handle but one can exert oneself.** **Eine für die meisten Leute realistische Wandertour, die aber etwas anstrengend sein kann.** **Marche accessible à tous ou presque mais demande quelques efforts.**

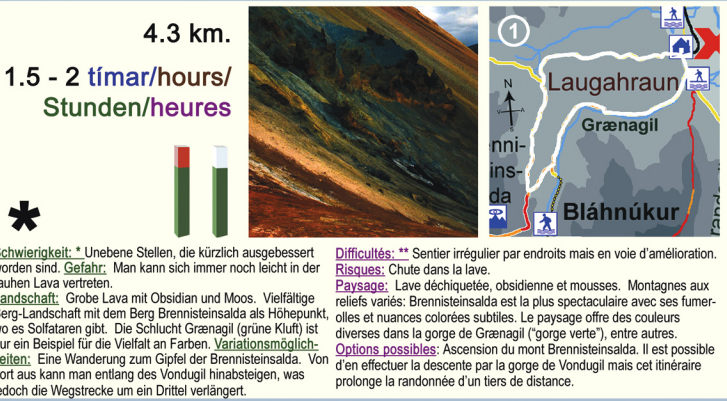
*** Löng og / eða hættuleg dagsferð, sem ekki ætti að leggja í nema að athuguðu máli. Byrjendur í gönguferðum ættu að velja annan hinna erfiðleikaflokkanna fyrir sína fyrstu göngu.

*** A long and / or dangerous day hike, only to be done with good planning. Those who are hiking for the first time should choose one of the easier levels first.

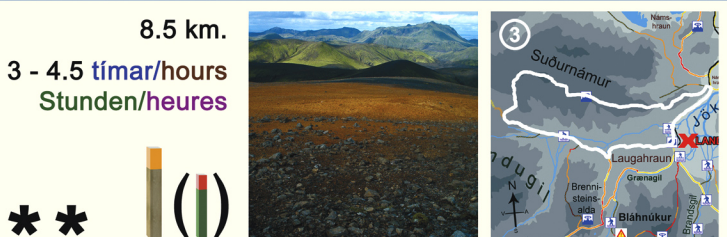
*** Eine lange und / oder anspruchsvolle Tagestour, die Gefahren in sich birgt und die nur nach guter Planung durchgeführt werden sollte. Unerfahrene Wanderer sollten für ihre erste Wandertour einen der anderen Schwierigkeitsgrade wählen.

*** Long et / ou dangereux, compter une journée de marche, à faire seulement avec prévoyance. Il est conseillé aux marcheurs non-expérimentés de choisir un itinéraire plus facile pour commencer.

ÍSL Kort fyrir göngufólk/EN Map for hikers/DE Karte für Wanderer/FR Carte pour marcheurs

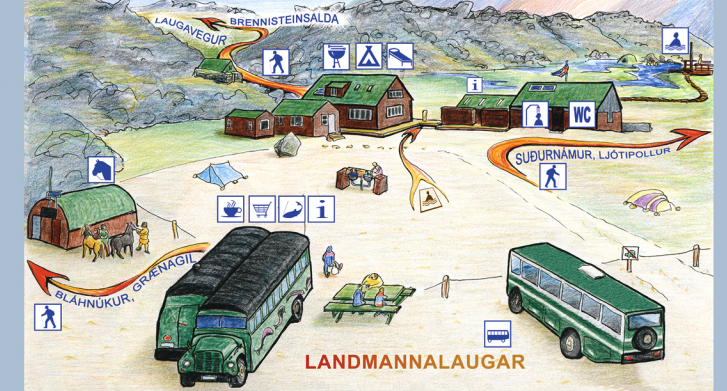


Schwierigkeit: ** Ein steiler aber relativ kurzer Weg. **Gefahr:** Keine für vorsichtige Wanderer, abgesehen vom untersten Stück an der Südseite, das sehr steil ist. **Landschaft:** Dies ist einer der populärsten Aussichtspunkte im isländischen Hochland, da er leicht zugänglich ist und einen grandiosen Blick bietet. An der Spitze befindet sich eine Panoramasehbe. **Variationsmöglichkeiten:** Nach Erreichen des Gipfels, kann man den selben Weg zurück gehen. Dies verkürzt die Wegstrecke und man kann so den steilsten Abstieg vermeiden. **Difficultés:** ** Sentier raide sur une faible distance. **Risques:** Aucun si on reste prudent, surtout dans la partie très escarpée du bas de la montagne. **Paysage:** Un des points de vue les plus recherchés de l'intérieur de l'Islande. Grandiose tout en étant facile d'accès. Une table d'orientation se trouve au sommet. **Options possibles:** Descendre par le même itinéraire une fois l'ascension accomplie. Cet itinéraire est plus court et permet d'éviter les pentes les plus difficiles.

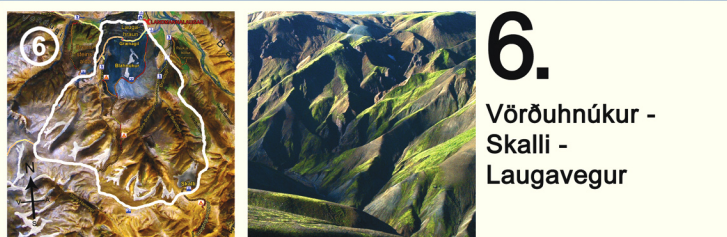


Schwierigkeit: ** Relativ leicht begehrbar für einen Berg dieser Größe. **Gefahr:** Solange man dem Weg folgt, besteht keine Gefahr. Beim Abkommen vom Weg: Absturzgefahr! **Landschaft:** Gute Aussicht, z.B. über das Landmannalaugar-Gebiet. Der Berg selbst ist reich an Formen und Farben. **Variationsmöglichkeiten:** Eine kurze Wanderung von der Lava Námshraun hinab in eine Schlucht in Suðurnámur. Verschiedene Wandermöglichkeiten in Vondugil. **Difficultés:** ** Itinéraire relativement aisé malgré la hauteur des montagnes. **Risques:** Chute possible dans la pente si le sentier n'est pas bien suivi. **Paysage:** Vue panoramique sur le site de Landmannalaugar, entre autre. La montagne est elle-même riche en couleurs et reliefs. **Options possibles:** Marche de courte distance entre Námshraun et la gorge de Suðurnámur. Possibilités de marche multiples dans gorge de Vondugil.

Take care of yourself and the land **Yourself:** **Clothes:** You can expect all kinds of weather. Having too many clothes, to protect yourself against being wet and cold, is better than having too few. Know your shoes before you go for a long walk. **Health:** Know your limits. Turning back is less shameful than being carried by others for long distances. **Location:** Let someone know where you are going, especially if you are going alone. For longer walks, bring a compass and a map you can use with it (we recommend Landmannalaugar/Þórsmörk from Landmælingar Íslands). **The land:** Enjoy it but do not let it be visible that you have been there. Vegetation and earth formations in this area are more fragile than in most other places. **Hiking paths:** Always use the paths where they are marked or clear. Where they are unclear or not visible, walk carefully and leave no footprints. **Signs of civilization:** Spare the surroundings from human structures, such as campfire holes or stone piles. Leave nothing behind, including nose tissues or toilet paper.



Erfiðleikar: ** Auðveld leið, en löng. **Hættur:** Fáar, eftir að leiðin hefur verið stíkuð. Þó má á einum stað auðveldlega fötrjótta sig í grofum vatnsfarveg. **Landslag:** Ýmsar gerðir af auðnum og grónum svæðum. Mismunandi heimar móbergs- og líparitfjalla. Skúlptúragarðurinn Dómadalshraun. **Tilbrigði:** Hægt er að stylla hringinn með því að sleppa Stórhófa og Dómadal. Það er auðveld leið á sandi og hrauni á milli Stórhófa og Tjaldfells. Ganga upp á Háðúdu er brattur og mikill útdrúð en útsýnið þaðan er stórkostlegt. Mælt er með því að sama leið sé farin til baka, því leið frá Háðúdu yfir Laugaveg, hjá Stórhver, getur verið villugjörm. **Difficulties:** ** Easy but long walk. **Danger:** There will be few dangers, after the trail has been marked. At one place there is a very rugged riverbed where it would be easy to damage an ankle or leg. **Landscape:** Variable kinds of bare and vegetated areas. This view is a different world of rhyolite-mountains versus tuff-mountains. There is the natural sculpture garden of lava Dómadalshraun. **Variations:** This circular route can be shortened by avoiding Stórhófi and Dómadalur. The sand and the lava between Stórhófi and Tjaldfelli are easy to walk on. A hike to the summit of Háda is a steep detour, but the view is well worth the effort. It's recommended to take the same path down again, since the way to Laugavegur, near Stórhver, is indistinct and it's easy to get lost there.



Erfiðleikar: *** Löng leið, að hluta brött. Í vættuð er þungt gönguferri uppi. **Hættur:** Algeng illviðir og þoka efst uppi. **Landslag:** Þetta er besta leiðin til að njóta líparitauði Torfajökuls-væðsins og til að fá útsýni yfir Jökulgilið og afgil þess. **Tilbrigði:** Hægt er að komast niður í Jökulgil af leiðinni. Gera má sér leiðina styttri með því að fara niður hjá Bláhnúki, en sú leið er erfiðari og hættulegri en stíkaða leiðin. **Difficulties:** *** Long trail, partly steep and can be very muddy. **Danger:** There is often fog and bad weather at the highest parts. **Landscape:** This is the best trail to enjoy the rhyolite feast of the Torfajökull area and to have a view over the Jökulgil canyon and its side gorges. **Variations:** The canyon is accessible from this trail. The circle can be shortened by going down towards Bláhnúkur (note that there is no marked trail), but that way is more dangerous and difficult than the marked hiking trail.

Gib Acht auf dich und die Natur. **Sie selbst:** **Kleidung:** Das isländische Wetter ist sehr launisch. Daher gilt: Zu viel Kleidung, die gegen Kälte und Nässe schützt, ist besser als zu wenig. Benutzen Sie nur gutes und bereits erprobtes Schuhwerk für lange Wandertouren. **Gesundheit:** Seien Sie sich Ihrer Grenzen bewusst. Umkehren ist weniger schlimm als später über lange Distanzen getragen werden zu müssen. **Orientierung:** Unterrichten Sie jemanden, wohin Sie gehen wollen, vor allem dann, wenn Sie alleine gehen. Nehmen Sie für längere Touren einen Kompass und eine entsprechende topografische Karte mit (empfehlenswert ist die Karte Landmannalaugar/Þórsmörk von Landmælingar Íslands). **Das Land:** Genießen Sie die unberührte Natur, aber hinterlassen Sie keine Spuren. Vegetation und geologische Formierungen sind in dieser Gegend besonderes empfindlich und zerbrechlich. **Wanderwege:** Bleiben Sie auf den markierten oder sichtbaren Pfaden, wann immer es die Möglichkeit dazu gibt. Wo es kaum Pfade gibt oder diese nicht sichtbar sind, müssen Sie sehr vorsichtig sein und dürfen keine Spuren hinterlassen. **Spuren der Zivilisation:** Bitte hinterlassen Sie keine Merkmale oder Strukturen, wie bspw. Lagerfeuer oder Steinhäufen. Lassen Sie nichts zurückliegen, auch keine Taschentücher oder Toilettenpapier.



Schwierigkeit: ** Leicht aber lang. **Gefahr:** Nachdem der Weg markiert wird, gibt es dort kaum mehr Gefahren. Vorsicht sollte man jedoch beim sehr steinigen Bachbett sein, in dem man sich leicht Füße und Beine verletzen kann. **Landschaft:** Verschiedene Arten von Wüstenlandschaft und vegetationsreichen Gebieten. Unterschiedliche Welten der Rhyolith-Gebirge und Tuff-Berge. **Variationsmöglichkeiten:** Der Rundweg kann durch das Weglassen der Stórhófi und Dómadalur verkürzt werden. Der Sand und die Lava zwischen Stórhófi und Tjaldfelli sind leicht zu wandern. Ein sehr steiler Seitenweg führt zum Gipfel der Háda. Wegen der guten Aussicht lohnt sich jedoch der mühevollen Aufstieg. Wir empfehlen, den gleichen Weg zurückzunehmen. Der alternative Weg über die Piste nach Laugavegur bei Stórhver ist sehr undeutlich. **Difficultés:** ** Facile mais long. **Risques:** Peu nombreux, depuis que le sentier a été balisé. Attention aux jambes et chevilles dans les lits caillouteux des rivières. **Paysage:** Montagnes rhyolitiques et paléogéniques aux reliefs variés, alternance de paysages minéraux et végétaux. Jardin de "sculptures" naturelles dans les laves du Dómadalshraun. **Options possibles:** Courter la boucle en évitant Stórhófi et Dómadalur. Sentier facile dans le sable et la lave entre Stórhófi et Tjaldfelli. Ascension de Háda difficile et pénible mais point de vue époustouflant au sommet. Recommandé de redescendre par le même itinéraire car il est possible de s'égarer en allant de Háda vers Laugavegur en passant près de Stórhver: sentier non marqué.



Schwierigkeiten: *** Ein langer Weg. Teile davon sind sehr steil. Die Wege können in höheren Lagen bei Nässe sehr sumptig sein. **Gefahr:** Auf dem Berg ist es häufig neblig, stürmisch und reich an Niederschlägen. **Landschaft:** Auf dieser Wandertour kann man am besten die an Rhyolith reiche Welt des Torfajökull-Gebietes genießen. Von dort gibt es die schönste Aussicht über die Jökulgl-Schlucht. **Variationsmöglichkeiten:** Es führt ein Pfad in die Schlucht. Der Rundweg kann verkürzt werden, indem man beim Abstieg Richtung Bláhnúkur geht. Die Strecke ist jedoch schwieriger und gefährlicher als der markierte Weg. **Difficultés:** *** Quelques parties de piste très escarpées, chemin pénible par temps humide. **Risques:** Brouillard et mauvais temps fréquents sur les sommets. **Paysage:** Piste la plus pittoresque pour observer les rhyolites du massif glaciaire de Torfajökull mais aussi découvrir la vallée du Jökulgl et ses innombrables gorges. **Options possibles:** La vallée est accessible à partir de la piste. Il est possible d'écourter la randonnée en descendant par le mont Bláhnúkur mais ce chemin est plus difficile et dangereux que le sentier balisé.

Prenez soin de vous et du pays. **Vous-même:** **Vêtements:** Attendez-vous à toutes sortes de temps. Pour vous protéger du froid et de la pluie, menez-vous de vêtements que pas assez. Assurez-vous d'avoir des chaussures adaptées avant de partir pour de longues marches. **Santé:** Soyez conscient de vos limites, faites preuve de prudence en toutes circonstances. **Position:** Dites où vous allez, spécialement si vous partez seul(e). Pour les marches les plus longues, munissez-vous d'une boussole et d'une carte topographique (nous recommandons la carte Landmannalaugar/Þórsmörk). **Le pays:** Jouissez de l'environnement mais laissez aucune trace de votre passage. Ici, le terrain et la végétation sont parmi les plus vulnérables de la planète. **Pistes pour marcheurs:** Par souci écologique, restez toujours sur les sentiers balisés ou bien visibles. En dehors des pistes, marchez avec précaution afin d'éviter toute détérioration. **Signes de civilisation:** N'effectuez aucune modification sur le paysage et ne laissez rien derrière vous, ni tas de pierres ou emplacements de feu, ni même mouchoirs en papier ou papier toilette.

