



- Hættu/ Danger/ Gefahr/ Danger
Vöð/ Fords/ Furten/ Gué
Göngubrú/ Walking bridge/ Fussgängerbrücke/ Passerelle
Útsýnisstaður/ View/ Aussichtsort/ Vue panoramique
Sæluhús/ Hut/ Hütte/ Refuge

- Merkt gönguleið/ Marked hiking trail/ Markierte Wanderwege/ Sentier balisé

- Greinileg gönguleið/ Clear hiking trail/ Sichtbare Wanderwege/ Sentier visible

- Ógreinileg eða ósýnileg gönguleið/ Indistinct or invisible hiking trail/ Schlecht oder nicht sichtbare Wanderwege/ Sentier indistinct ou invisible

- Landmannahellir 2005: Ný gönguleið/ Neuer Wanderweg/ Le sentier qui mène à Landmannahellir sera balisé en 2005

- Númer gönguleiðar/ Number of a hiking trail/ Wanderwegnummer/ Numéro de piste

- Akvegur/ Road for vehicles/ Autopiste/ Piste carrossable

- Bratt/ Steep/ Steil/ Forte pente

- Nokkuð bratt/ Somewhat steep/ Etwas steil/ Pente moyenne

- Lítið eða ekki bratt/ Not or only a little steep/ Wenig steil oder flach/ Pente inexistante ou faible



LANDMANNALAUGAR
Kort fyrir göngufólk
Map for hikers
2005
© 2004-2005. Street of Hinn...
www.landmannalaugar.is



- Hættu...
Útsýnisstaður...
Vöð...
Göngubrú...
Sæluhús...
Merkt gönguleið...
Greinileg gönguleið...
Ógreinileg eða ósýnileg gönguleið...
Landmannahellir 2005...
Númer gönguleiðar...
Akvegur...
Bratt...
Nokkuð bratt...
Lítið eða ekki bratt...



## Erfiðleikastig - Difficulty level - Schwierigkeitsgrad - Niveau de difficulté

\* Auðveldi gönguvelji við flestra hæfi. Þær eru fleiri en hér er getið, t.d. þessar klukkustundar löngu göngur, fram og til baka: Brandsgil eða hverasvæðið Reykjakolls. Á tveimur tímum má fara inn í Vondugil og til baka. Til að rétt kíkja inn í Grænagil þarf hálfítima. Stundarfjórðungur 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 Reykjakollur'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 Reykjakollur (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 Reykjakollur. 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



### 1. Laugahraun - Brennisteinsalda - Grænagil

**Erfiðleikar:** \* Sumstaðar óstétt en hefur verið bætt nýlega.  
**Hættur:** Enn er hægt að missiga sig í hrauni.  
**Landslag:** Úfóð hraun með hrafnínu og mosa. Fjölskrúðugur fjallahringur, einkum Brennisteinsalda. Þær eru jarðgufur. Állsstaðar mikil lítauði, m.a. í Grænagil.  
**Tilbrigði:** Gangu upp á Brennisteinsölu. 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.



### 2. Bláhnúkur

4.3 km.  
1.5 - 2 tímar/hours/  
Stunden/heures

**Erfiðleikar:** \* Unebene Stellen, die kürzlich ausgebessert worden sind. **Gefahr:** Man kann sich immer noch leicht in der rauhen Lava verstreuen.  
**Landschaft:** Grobe Lava mit Obsidian und Moos. Vielfältige Berg-Landschaft mit dem Berg Brennisteinsalda als Höhepunkt, wo es Solfataren gibt. Die Schlucht Grænagil (grüne Kluft) ist nur ein Beispiel für die Vielfalt an Farben. **Variationsmöglichkeiten:** Eine Wanderung zum Gipfel der Brennisteinsalda. Von dort aus kann man entlang des Vondugil hinabsteigen, was jedoch die Wegstrecke um ein Drittel verlängert.  
**Difficultés:** \*\* Sentier irrégulier par endroits mais en voie d'amélioration. **Risques:** Chute dans la lave.  
**Paysage:** Lave déchiquetée, obsidienne et mousses. Montagnes aux reliefs variés: Brennisteinsalda est le plus spectaculaire avec ses fumeroles et nuances colorées subtiles. Le paysage offre des couleurs diverses dans la gorge de Grænagil ("gorge verte"), entre autres.  
**Options possibles:** Ascension du mont Brennisteinsalda. Il est possible d'en effectuer la descente par la gorge de Vondugil mais cet itinéraire prolonge la randonnée d'un tiers de distance.



### 3. Suðurnámur - Vondugil

**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:** Fara sömu leið til baka eftir að toppnum er náð. Það er stýrti vegalengi og maður losnar við brúttustu brékkuna.  
**Difficultés:** \*\* 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.



### 4. Ljótípollur

13.3 km.  
4 - 6 tímar/hours  
Stunden/heures

**Erfiðleikar:** \* Auðvelt ef ekki er gengið á Norðurnám.  
**Hættur:** Bratti í Norðurnámi og á barmi Ljótípolls.  
**Landslag:** Sprengigígurinn Ljótípollur. Mismunandi vötn (Ljótípollur, Frostastaðavatn og Jökulgljúskvísl) og þrjú ölk hraun (Námshraun, Norðurnámshraun og Frostastaðhraun). Fjöll og stíflendi til skipts.  
**Tilbrigði:** Hægt er að veita úr mörgum auðveldum leiðum, m.a. má komast að sumum stöðum leiðarinnar akandi. Auðveldlega er hægt að ganga hringinn í kringum Ljótípoll og gíblarmúrinn eða ganga ofan í gíginn. Huta leiðarinnar má ganga meðfram Frostastaðvatni. Gangu á Norðurnám gefur gott útsýni.  
**Difficultés:** \*\* Sentier régulier par endroits mais en voie d'amélioration. **Risques:** Chute dans la lave.  
**Paysage:** Lave déchiquetée, obsidienne et mousses. Montagnes aux reliefs variés: Brennisteinsalda est le plus spectaculaire avec ses fumeroles et nuances colorées subtiles. Le paysage offre des couleurs diverses dans la gorge de Grænagil ("gorge verte"), entre autres.  
**Options possibles:** Ascension du mont Brennisteinsalda. Il est possible d'en effectuer la descente par la gorge de Vondugil mais cet itinéraire prolonge la randonnée d'un tiers de distance.



### 5. Vondugil - Dómadalur - Frostastaðavatn

**Erfiðleikar:** \*\* Auðvelt leið, en löng.  
**Hættur:** Fáar, eftir að leiðin hefur verið stíkuð, bó má á einum stað auðveldlega totrjúga sig í grofum vatnsfarveg.  
**Landslag:** Ýmsar gerðir af auðnum og grónum svæðum. Mismunandi heimar móbergis- og líparitjálja. Skulptúragarðurinn Dómadalshraun.  
**Tilbrigði:** Hægt er að stylla hringinn með því að stappa Stórhlöð og Dómadal. Það er auðveldt leið á sandi og hrauni á milli Stórhlöð og Tjaldfells. Gangu upp á Háldú er brattur og mikill útdrúð en útsýnið þaðan er stórsköstlegt. Mælt er með því að sama leið sé farið til baka, því leið frá Háldú yfir á Laugaveg, hjá Ströðhrar, getur verið villugjönn.  
**Difficultés:** \*\* 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 Panoramascheibe. **Variationsmöglichkeiten:** Nach Erreichen des Gipfels, kann man den selben Weg zurück gehen. Dies verkürzt die Wegstrecke und man kann so den steilsten Abstieg vermeiden.



### 6. Vörðuhnúkur - Skalli - Laugavegur

8.5 km.  
3 - 4.5 tímar/hours  
Stunden/heures

**Erfiðleikar:** \*\*\* Auðvelt miðað við stærð fjalls.  
**Hættur:** Engar, ef slóð er fylgt, annars hættia á hrapi.  
**Landslag:** Mikió útsýni yfir Landmannalaugasvæðið. Fjallið sjálf er ríkt af formum og litum.  
**Tilbrigði:** Stutt ganga frá Námshrauni inn í gíl Suðurnáms. Mismunandi göngumöguleikar um Vondugil.  
**Difficultés:** \*\* Relativ leicht begehbar 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.



**Erfiðleikar:** \*\*\* Löng leið, að hluta brött. Í væðti er þungt gönguferrið uppi.  
**Hættur:** Algeng illviðri og þoka efst uppi.  
**Landslag:** Þetta er besta leiðin til að njóta líparitauði Torfajökuls-væðisins og til að fá yfirsýni yfir Jökulgljúð og afgil þess.  
**Tilbrigði:** Hægt er að komast niður í Jökulgljúð af leiðinni. Gera má sér leiðina stýrti með því að fara niður hjá Bláhnúki, en sú leið er erfiðari og hættulegri en stíkaða leiðin.  
**Difficultés:** \*\*\* 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 Jökulgljú 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.



**Erfiðleikar:** \*\*\* Löng leið, að hluta brött. Í væðti er þungt gönguferrið uppi.  
**Hættur:** Algeng illviðri og þoka efst uppi.  
**Landslag:** Þetta er besta leiðin til að njóta líparitauði Torfajökuls-væðisins og til að fá yfirsýni yfir Jökulgljúð og afgil þess.  
**Tilbrigði:** Hægt er að komast niður í Jökulgljúð af leiðinni. Gera má sér leiðina stýrti með því að fara niður hjá Bláhnúki, en sú leið er erfiðari og hættulegri en stíkaða leiðin.  
**Difficultés:** \*\*\* 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 Jökulgljú 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.

**Farðu vel með þig og landið þú sjálfur!**  
**Fatnaður:** Allra vœbra er von. Þetta er að vera með of mikió af fötum til að verja þig frá bleytu og kulda en of lítið. Þekktu skóna þína áður en þú ferð í langar gönguförir.  
**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 Landmælingar 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.  
**Göngustígur:** Gakktu alltaf á göngustígnum þar sem þeir eru merktir eða greinilegir.  
**Gönguvarlega:** Gakktu varlega annarsstaðar og skildu ekki eftir þig spor.  
**Merki siðmenningar:** Ekki fjóla mannvirkjum, svo sem eldstæðum og vörðum. Skildu ekkert eftir, ekki heldur snytubrúf eða klósettappír.

**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.

**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 über Strukturen, wie bspw. Lagerfeuer oder Steinhäufen. Lassen Sie nichts zurückliegen, auch keine Taschentücher oder Toilettenpapier.

**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, prenez davantage 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.