



## Reykjavik Hiking Festival

### Gönguhátíðin í Reykjavík

*Dagana 12. -15. ágúst 2021*

Gönguhátíðin í Reykjavík er haldin í tilefni tíu ára afmælis Vesens og vergangs og í samvinnu við Sumarborgina, ÍTR, SÍBS, Orku náttúrunnar, Hlaupar, Reykjavík Outventure og Suðurnesjabæ. Þar verður boðið er upp á fjölmargar skipulagðar göngur fyrir alls konar getustig. Ekkert kostar í göngurnar en tekið er við frjálsum framlögum til styrktar starfi Vesens og vergangs.

#### **Dagskrá**

##### **Fimmtudagur 12. ágúst**

08:00 Léttganga í Fossvogsdal í boði SÍBS.

Lagt er af stað frá Víkingsheimilinu í Fossvogsdal. Guðný Ragnarsdóttir leiðir rólegheitagöngu, 2-4 km að lengd.

17:00 Smápúfur á Lág-Esju í boði Vesens og vergangs.

Lagt verður af stað frá malarveginum skammt frá vigtarplaninu á Kjalarnesi (skömmu áður en komið er að Hvalfjarðarvegi og Hvalfjarðargöngum). Vegalengd og hækkun: 7 km/600 m.

18:00 Söguganga: Gróttu – miðborg Reykjavíkur í samstarfi við Sumarborgina.

Gangan hefst á bílastæðinu við Gróttu. Gengið er meðfram sjávarsíðunni og fjallað um sjósókn fyrr á tímum og búsetu nærri sjávarsíðunni. Að endingu er gengið um þar sem gamla sjávarsíðan var í miðborginni fyrir uppfyllingar og endað við Hafnarstræti. Leiðsögn: Stefán Pálsson, sagnfræðingur.

20:00 Léttganga í Laugardal í boði SÍBS

Lagt er af stað frá Laugardalslauginni. Guðný Ragnarsdóttir leiðir rólegheitagöngu, 2-4 km að lengd.

##### **Föstudagur 13. ágúst**

08:00 Léttganga í Elliðaárdal í boði SÍBS.

Brottför frá Árbæjarlaug. Guðný Ragnarsdóttir leiðir rólegheitagöngu, 2-4 km að lengd.

18:00 Laugardalur-miðborg í samstarfi við Sumarborgina.

Lagt er upp við Skautahöllina og gengið Laugardalinn framhjá gömlu þvottalaugunum og meðfram þar sem Laugalækur rann og í Laugarnes þar sem gamlar minjar eru skoðaðar og þaðan farið meðfram sjávarsíðunni niður að Hörpu. Leiðsögn: Stefán Pálsson, sagnfræðingur.

18:00 Mosfell í Mosfellsdal, rólegheitaganga með Þórdísi í boði Vesens og vergangs. Vegalengd og hækkun: 3-4 km/250 m.

20:00 Léttganga í Breiðholti í boði SÍBS

Brottför frá sundlauginni Efra-Breiðholti. Guðný Ragnarsdóttir leiðir rólegheitagöngu, 2-4 km að lengd.

### **Laugardagur 14. ágúst**

08:00 Léttganga í Öskjuhlíð í boði SÍBS.

Brottför frá Perlunni. Guðný Ragnarsdóttir leiðir rólegheitagöngu, 2-4 km að lengd.

11:00 Fræðslustígur hjá Nesjavallavirkjun í boði Orku náttúrunnar. Hist á bílastæði við Adrenalíngarðinn. Vegalengd og hækkun: ca 5 km/150 m.

12:00 Móskarðshnúkar, Laufskörð og Hátindur (krefjandi) í boði Vesens og vergangs.

Krefjandi ganga fyrir þá sem eru í góðri þjálfun og glíma ekki við lofthræðslu. Leiðsögn: Jón Bjarnason. Vegalengd og hækkun: 12 km/1000 m.

13:00 Ganga í nágrannasveitarfélagi: Söguganga á Garðskaga, rólegheitaganga með mörgum stoppum og miklum fróðleik. Leiðsögn: Hörður Gíslason. Gangan er í boði Suðurnesjabæjar. Vegalengd og hækkun: 5 km.

14:00 Selfjall og Sandfell.

Hist rétt ofan við Waldorf skólann í Lækjarbotnum. Rólegheitaganga með Þórdísi í boði Vesens og vergangs. Vegalengd og hækkun: 7 km/350 m.

14:00 Árbæjarsafn – miðborg í samstarfi við Sumarborgina

Farið er nokkurn veginn eftir sömu leiðum og voru farnar fyrr á tímum bæði fótgangandi og á hestbaki. Gangan hefst við Árbæjarsafn og svo um gömlu leiðina niður að Ártúni og þaðan yfir Elliðaárnar og meðfram Suðurlandsbraut og að Hlemmi þar sem gangan endar. Leiðsögn: Stefán Pálsson, sagnfræðingur.

20:00 Léttganga í Grafarholti í boði SÍBS

Hist er við Reynisvatn. Guðný Ragnarsdóttir leiðir rólegheitagöngu, 2-4 km að lengd.

### **Sunnudagur 15. ágúst**

08:00 Léttganga í Grafarvogi í boði SÍBS.

Hist er við Grafarvogslaug. Guðný Ragnarsdóttir leiðir rólegheitagöngu, 2-4 km að lengd.

09:00 Vörðu-Skeggi í boði Orku náttúrunnar.

Beygt er af Suðurlandsvegi í áttina að Helligheiðarvirkjun og keyrt áfram inn í Sleggjubeinsdal og gengið af stað frá bílastæðinu. Vegalengd og hækkun: 13-14 km/700 m.

12:00 Kópavogsdalur – miðborg í samstarfi við Sumarborgina

Lagt er upp við Digraneskirkju og gengið meðfram Kópavogslæk og að þing- og aftökustað fyrri alda við ósa lækjarins. Þaðan er farið eftir stígum yfir hæðina og um Fossvog og með Öskjuhlíð og endað við Hallgrímskirkju.

13:00 Söguganga: Sandgerðisviti - Garðskagaviti

Söguganga frá Sandgerðisvita meðfram ströndinni að Garðskagavita með mörgum stoppum og fróðleik. Leiðsögn: Hörður Gíslason. Gangan er í boði Suðurnesjabæjar. Vegalengd: 6,5 km.

20:00 Léttganga í Vesturbæ í boði SÍBS

Hist er við Vesturbæjarlaug. Guðný Ragnarsdóttir leiðir rólegheitagöngu, 2-4 km að lengd.

### Aðstandendur

Gönguklúbburinn Vesen og vergangur, gönguhópur sem hefur yfir 15.000 félaga og skipuleggur 250-300 viðburði á ári. Reykjavík Outventure, ferðaskipuleggjandi með dagsferðir fyrir erlenda ferðamenn.

Tengiliður: Einar Skúlason, [einarskula@gmail.com](mailto:einarskula@gmail.com) og GSM 663-2113

### Frjáls framlög

Hægt er að styrkja gönguhátíðina með frjálsum framlögum.

1. Kr. 2.000: <https://greidslusida.valitor.is/Tengill/zevru4>
2. Kr. 5.000: <https://greidslusida.valitor.is/Tengill/z8i8dr>
3. Kr. 10.000: <https://greidslusida.valitor.is/Tengill/shmhbm>

### Um göngurnar

Almennt séð eru göngur og erfiðleikastig ólíkt. Mikilvægt er að velja göngur við hæfi og nota vegalengd og hækkun á leið sem mælikvarða. Það er til viðmiðunar en þátttakendur verða að vera viðbúnir því að allt að það geti bæst við vegalengdina eða hækkun. Takið með búnað við hæfi.

Almennir fyrirvarar gilda um göngur út frá veðri og aðstæðum. Ef fella þarf niður göngu eða göngur vegna slíks þá er stefnt á að vera með aðrar göngur í staðinn. Þá eru einnig áskildir fyrirvarar vegna breytinga á reglum vegna Covid.

Fólk er á eigin ábyrgð í göngum en ávallt verður einn vanur leiðsögumaður með hverjum hóp og að auki einn til aðstoðar í lengri göngum. Fólk þarf sjálft að gæta þess að halda tilskyldri Covid fjarlægð frá óskyldum í gönguferðunum. Þeir sem eru með kvef- eða flensueinkenni eru beðnir um að halda sig heima. Þátttakendum er bent á að hafa ferða- og slysatryggingar í lagi.