

# FERÐALÖG SUÐUR

## GALDURINN AÐ LÁTA SÉR LEIÐAST Í NÁTTÚRUNNI

*Hrund Atladóttir finnur sér leynistaði í náttúrunni og dvelur þar í nokkra daga án þess að gera neitt. Annað en að láta sér leiðast og endurnújjast á sama tíma.*

## Sjáumst á fjöllum



FERÐAFÉLAG ÍSLANDS | [www.fi.is](http://www.fi.is)





# Hattur, ponsjó og lambakótilettur á grillið

**Tinna Rut Torfadóttir**, sálfræðingur hjá Sálarlíf sálfræðistofu, býr í Hveragerði. Reykjadalurinn og heiti lækurinn eru í miklu uppáhaldi. Hún segir að það sé ekki hægt að láta sér leiðast í bænum enda fjölmargir góðir veitingastaðir og frábær sundlaug.

Marta María Winkel Jónasdóttir | mm@mbl.is

**A**tlar þú að ferðast innanlands í sumar?

„Já, ég reikna

með að ferðast eitthvað innanlands í sumar. Mig langar að kíkja til Vestmannaeyja og eyða þar helgi. Einnig ætla ég að heimsækja Austurlandið og dvelja á Reyðarfirði, langar líka að fara í Vök Baths, á það alveg eftir. Þá er alltaf gaman að fara á Akureyri, eiginlega skylda að fara þangað að sumri til.“

**Áttu þér uppáhaldsstað á Suðurlandi?**

„Nú er ég kannski ekki hlutlaus, en uppáhaldsstaðurinn minn á Suðurlandi er heimabærinn minn, Hveragerði. Hér er allt til alls, rólegt og afslappað umhverfi og stutt í náttúruna. Dásamlegar gönguleiðir hér allt í kring og ævintýrlegur golfvöllur. Hvet fólk til þess að kíkja hingað í sumar. Hér er mikið úrval af ýmsum tegundum af gistingu, eins og til dæmis Hótel Ör og Varmi-Guesthouse svo fátt eitt sé nefnt. Hér eru einnig ljúffengir veitingastaðir, eins og Gróðurhúsið, Matkráin, Ölverk, Hver restaurant og síðast en ekki síst, Hoffland Eatery en þar færðu heimsins bestu pítsur, þó víðar væri leitað.“

**Áttu þér uppáhaldssundlaug á Suðurlandi?**

„Sundlaugin Laugarskarð í Hveragerði er dásamleg. Það er mjög rólegt og afslappandi að koma þar við. Mæli líka eindregið með Fontana á Laugarvatni og einnig upplifun að fara í Secret Lagoon á Flúðum.“

**Hvað finnst þér best að grilla í útilegunni?**

„Vel grillaðar lambakótilettur eru algjört lostæti en grillaður humar er toppurinn á grillið.“

**Áttu þér uppáhaldstjaldstæði?**

„Verð að viðurkenna að ég hef lítið verið á tjaldsvæðunum undanfarnin ár. En ég hef heyrt að tjaldsvæðið á Hellishólum sé með allt til alls.“

**Hvert er eftirminnilegasta ferðalag sem þú hefur farið í?**

„Það koma margar ferðir upp í huga minn. Það var mjög gaman að skoða Vestfirðina og einnig að fara um Austurlandið. Þá var eftirminnilegt að skoða Norðurland eystra, heimsækja öll bæjarfélögin þar eins og Vopnafjörð, Kópasker, Raufarhöfn og Þórshöfn.“

**Áttu þér uppáhaldsgönguleið?**

„Gönguleiðin upp í Reykjadal fyrir ofan Hveragerði og alla leið upp í heita læk er alveg toppurinn. Það er ótrúlega falleg gönguleið og hægt að ganga þangað með alla fjölskylduna og að lokum hægt að baða sig í heita læknum. Ég mæli eindregið með þessari göngu. Þetta er einnig ákveðin upplifun sem allir þurfa að prófa einu sinni á ævinni. Þá hef ég einnig gengið Fimmvörðuhálsinn í góðra vina hópi og var það ótrúlega gaman. Ég mun eindregið fara aftur þangað.“

**Er einhver staður á landinu sem þú hefur ekki komið á og langar að heimsækja?**

„Ég hef verið ótrúlega dugleg að ferðast um Ísland síðustu

Að ganga Fimmvörðuháls er góð skemmtun að mati Tinna Rutar.



Tinna Rut tekur hattinn yfirleitt með í ferðalög. Hér er hún með dóttur sinni Irenu Rut og Tryggva Frey bróður sínum.

Þessi mynd er tekin í Reykjadalnum.

Heiti lækurinn í Reykjadalnum er við túnfótinn og því oft heimsóttur.

Hér eru mæðgurnar í göngu í Reykjadalnum.

Tinna Rut baðar sig í heita læknum.

Á Suðurlandi eru fjölmargar gönguleiðir sem henta öllum aldurshópum. Hér eru mæðgurnar á ferð.

árin, en mig langar að ganga Grænahrygg og Laugavegin, á það eftir. Þá á ég einnig eftir að fara og skoða Borgarfjörð eystri, sem er víst algjör náttúruperla.“

**Tjald eða hótél?**

„Mig langar að segja tjald en held ég verði að segja hótél eins og staðan er í dag. En ég vil þó meina að ég sé með útilegublóð í æðum þar sem foreldrar mínir voru mjög duglegir að fara með okkur systkinin út um hvippinn og hvappinn í tjaldútilegu.“

**Hvaða flik verður að fara með í útileguna?**

„Fallegur og töff hattur er ómissandi. Einnig hlýtt og fallegt ponsjó.“

**Hvað ætlar þú að gera skemmtilegt í sumar?**

„Ég ætla að byrja á því að skella mér í nokkra daga til Parísar, drekka í mig menninguna þar og síðan er allt frekar óráðið. En eitthvað skemmtilegt og skyndilegt verður það, ef ég þekki mig rétt!“



ICELANDAIR 

Þægileg leið

innanlands



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

## Fyrirhafnarlítið ferðalag

Er ferð um landið á næsta leiti? Innanlandsflug er fljótlegur og þægilegur ferðamáti úr einum landsfjórðungi í annan. Það tekur innan við klukkustund að fljúga hvert á land sem er. Einfalt er alltaf best.

Skelltu þér í skemmtiferð innanlands — njóttu Íslands í allri sinni dýrð.



# Sniðugur pasta- réttur í ferðalagið

Eitt af því sem sniðugt er að taka með í ferðalag er pasta enda einfalt í meðhöndlun og gott.

Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir | hannafr@gmail.com

Tilvalið er að sjóða það áður en haldið er út á þjóðveginn. Pestó er hentugt í ferðalagið þar sem lykilhræfni þess er olía sem þarfnast ekki kælingar. Hægt er að bæta við ýmsu hræfni í réttinn svo sem grilluðum kúrbít og papriku svo fátt eitt sé nefnt. Í þessum pastarétti eru tómatar í aðalhlutverki enda þurfa þeir ekki að vera í kæli og því upplagt að setja þá út í pastað þegar þess er neytt. Einnig er gott að setja kaldan soðinn kjúkling í réttinn til að bæta í hann prótíni.

## Pestópasta með pekanhnetum og tómötum

250 g ósoðnar pastaskrúfur  
2 msk. salt fyrir pastavatnið  
pestó með pekanhnetum  
1 askja kirsuberjatómatar  
¼ rauðlaukur, skorinn í mjög þunnar sneiðar  
½ fetaostskubbur (má sleppa)

Setjið vatn í víðan pott og saltið, látið suðuna koma upp og hellið pastaskrúfunum ofan í. Sjóðið samkvæmt leiðbeiningum á pakka, oftast u.þ.b. 8-10 mínútur, til að athuga suðuna er best að veiða eina skrúfu upp og smakka. Þegar pastað er tilbúið takið það upp úr og setjið í sigti, látið renna svolítið kalt vatn svo suðan stoppi og pastað klessist ekki saman. Best er að taka pastað ómeðhöndlað með og setja réttinn svo saman þegar komið er á áfangastað. Blandið pestóinu og pastanu vel saman en ágætt er að geyma u.þ.b. ¼ og bera fram með réttinum fyrir þá sem vilja meira pestó. Skerið tómata til helminga og setjið út í ásamt rauðlauknum og bætið grófum bitum af fetaosti saman við. Pestóið gerir þennan einfalda rétt að algeru sælgæti og hann má líka nota sem meðlæti með grilluðu kjóti.

## Pekanhnetupestó

1 stórt búnt af basilíku  
60-70 g parmaseanostur  
50 g ristaðar furuhnetur  
1 lítill hvítlauksgeiri, má sleppa  
1 ½ tsk. hunang  
1 sítróna, safi notaður  
1 tsk. salt, eða eftir smekk  
1 tsk. pipar eða eftir smekk  
1 ½-2 dl gæða ólífuolía  
u.þ.b. 70 g pekanhnetur, þurrastaðar á pönnu, kældar

Takið laufin af stilkunum á basilíkunni og setjið þau í matvinnsluvél eða notið töfraspröta. Brjótið parmaseanostinn gróft og setjið út í. Bætið furuhnetum, hvítlauki, hunangi og sítrónusafa úr ½ sítrónu saman við og setjið ½ dl af olíu út í. Blandið saman og bætið síðan restinni af olíunni saman við í skömmum á meðan vélin er látin ganga. Látið svo restina af sítrónusafanum út í en passið að smakka til, misjafnt er hversu mikla sítrónu þarf. Kryddið með salti og pipar og smakkið pestóið til. Setjið í krukkur eða box og blandið pekanhnetunum saman við, mögulega þarf að bæta við olíu þegar hneturnar eru komnar saman við en það er þó smekksatriði.



Ljósmynd/Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir

# Falin náttúrulaug rétt hjá Flúðum

Náttúrulaugin Hrunalaug er falin perla rétt hjá Flúðum. Laugin er á einkalandi og hefur verið í eigu sömu fjölskyldunnar lengi. Þegar laugin er heimsótt er tilvalið að geyma símann í bílnum og gleyma stað og stund.

Guðrún Selma Sigurjónsdóttir | gudrunselma@mbl.is

Ganga þarf stuttan spöl til þess að komast að lauginni. Þegar gengið er að lauginni sést fljótlega í agnarlítinn kofa með torfþaki sem þjónar hlutverki búningsklefa. Í litla steypa hálfopna húsinu með torfinu skipta allir um fót, fólk af öllum kynjum og þar gildir að vera tillitssamur og fljótur.

Til að byrja með var laugin byggð með allt annað í huga en að svara þörf ferðamanna fyrir sundsprett. Í lok 19. aldar var fyrsti hluti laugarinnar byggður. Þá var hún nýtt sem þvottastaður og baðstaður fjölskyldunnar. Seinna var bætt við laug þar sem fé var hreinsað. Fyrir fáeinum árum var bætt við enn öðrum áfanga en laugin vakti mikla athygli fyrir nokkrum árum þegar hún rataði í ferðabók um heitar laugar.

Nú er tekið vægt gjald fyrir baðferðina í því skyni að standa undir kostnaði við að halda lauginni við og stýra fjölda gesta. Á sumrin er opið til 23:30 en ekki er hægt að mæta seinna en klukkan 22:00. Ef fólk vill forðast örtröð er sniðugt að hefja daginn eða ljúka honum á baðferðinni.

Þegar baðgestur situr á baðfötunum í náttúrulegri lauginni má ímynda sér að komið sé 100 ár aftur í tímann. Grjóthleðslan, torfið og náttúrulegur gróðurinn í kring fær fólk til þess að hverfa aftur til þess tíma þegar heimurinn var einfaldari en líklega harðbýlli líka.



Leiðin frá bíla-  
stæðinu að lauginni.



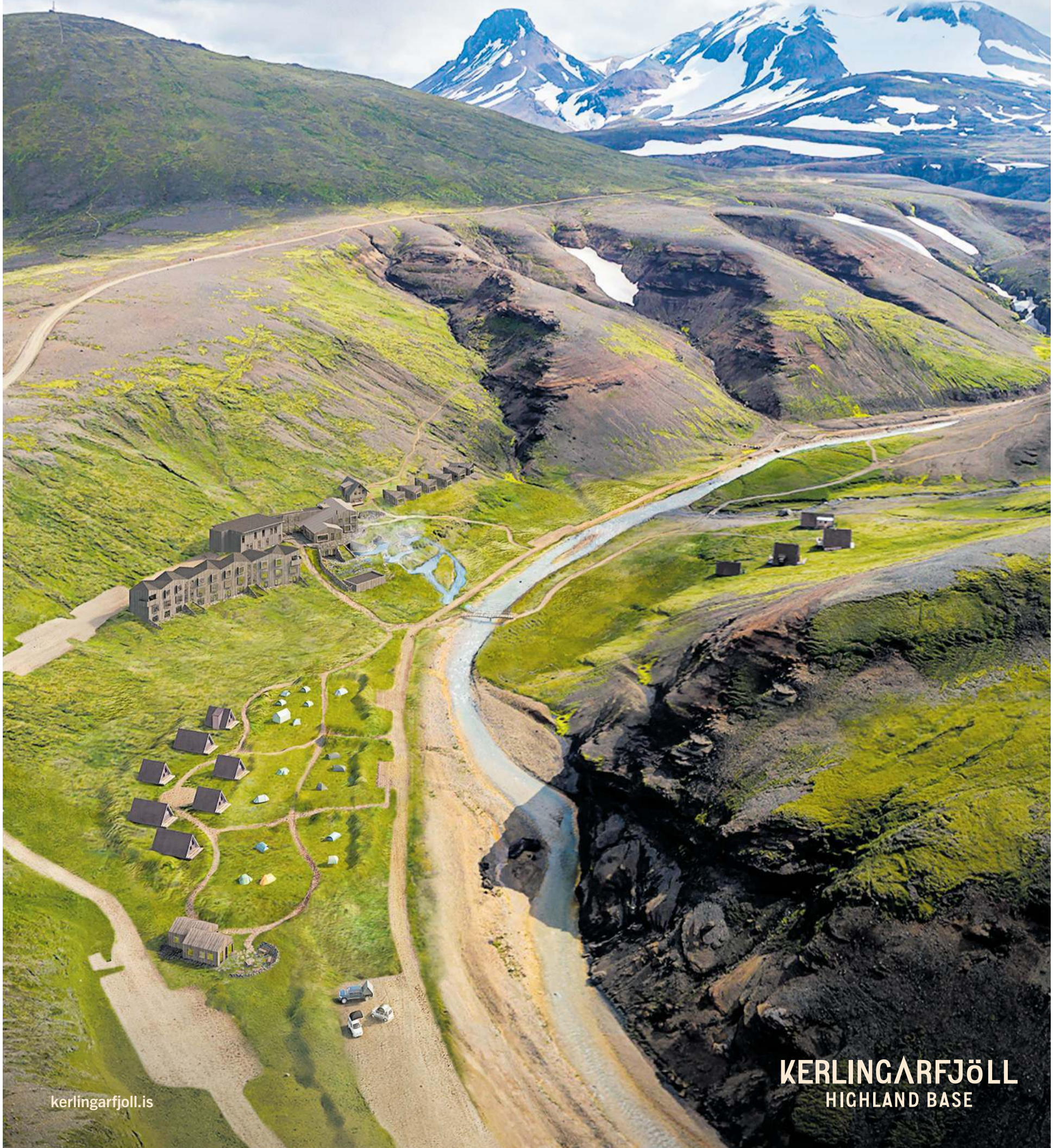
Hér sést í skiptiaðstöðu  
og notalega laug.





# Kerlingarfjöll kalla

Ótal ævintýri bíða þín í ósnortinni náttúru Kerlingarfjalla.  
Útivist, veitingar og gisting við allra hæfi til að upplifa og njóta  
í hjarta hálandisins.





# „Ferðalög hafa gefið mér sjálfsöryggi“

**Villimey Líf Friðriksdóttir**, þroskaþjálfari og skaðaminnskunnarsinni, segir að löngunin til að ferðast hafi hafist löngu áður en hún tók af skarið og byrjaði að stunda útivist af kappi. Í dag fer hún reglulega út í náttúruna sem hún segir hjálpa mikið.

Guðrún Selma Sigurjónsdóttir / gudrunselma@mbl.is

**M**ig langaði alltaf að fara í göngur og kynna náttúrunni betur en var hálfpartinn feimin við náttúruna og hennar veldi. Það var ekki fyrr en ég þurfti að leggja takkaskóna á hilluna vegna meiðsla og var komin með ógeð á því að æfa fyrir framan spegil í ræktinni, að ég ákvað að taka af skarið og fara í fjallgöngu. Ég fann strax hversu eflandi og styrkjandi áhrif náttúran og fjallganga hafði á mig. Með tímanum fór ég meira og meira að vera í útivist og þegar kórónuveirufaraldurinn skall á ákvað ég að útbúa mér lítinn ferða „camper“ og ferðast á honum ein um Ísland. Ég var á honum í tæpt eitt og hálf ár að ferðast um landið og vinna í höfuðborginni,“ segir Villimey þegar hún er spurð hvernig áhuginn kviknaði.

Villimey stefnir í framtíðinni á að blanda útivistaráhuganum saman við starf sitt sem þroskaþjálfari og segir náttúruna hjálpa fólki. „Starfið í höfuðborginni hafði mjög mótandi áhrif á mig og ferðabakteríuna mína. Á sama tíma og ég var að demba mér meira í útivist starfaði ég sem þroskaþjálfari á áfangahæimili í Mosfellsbæ. Þar var ég svo lánsöm að fá rými til þess að rými til þess að nota náttúruna sem verkfæri í starfi með þjónustugegum. Ég tók strax eftir hversu jákvæð og góð áhrif þetta hafði á þjónustugega og einnig mig sjálfa sem starfsmann. Þar kviknaði áhugi minn á því að fara með ferðabakteríuna ennþá lengra og þroskaþjálfun. Ég tók þá ákvörðun að skrá mig í Fjallamennskunám FAS. Þar kynntist ég fjallamennskunni almennilega og var í hópi með yndislegum einstaklingum sem höfðu sömu ástríðu og ég. Núna er ég ennþá á þeirri vegferð að öðlast meiri þekkingu og reynslu svo ég geti á næstu árum samvinnuð útivist og þroskaþjálfun. Markmið mitt einn daginn er að halda utan um útivistarhópa fyrir einstaklinga sem búa yfir geðrænum áskorunum og/öða þau sem hafa lent í erfiðum áföllum.“

## Ekki flókið að byrja í útivist

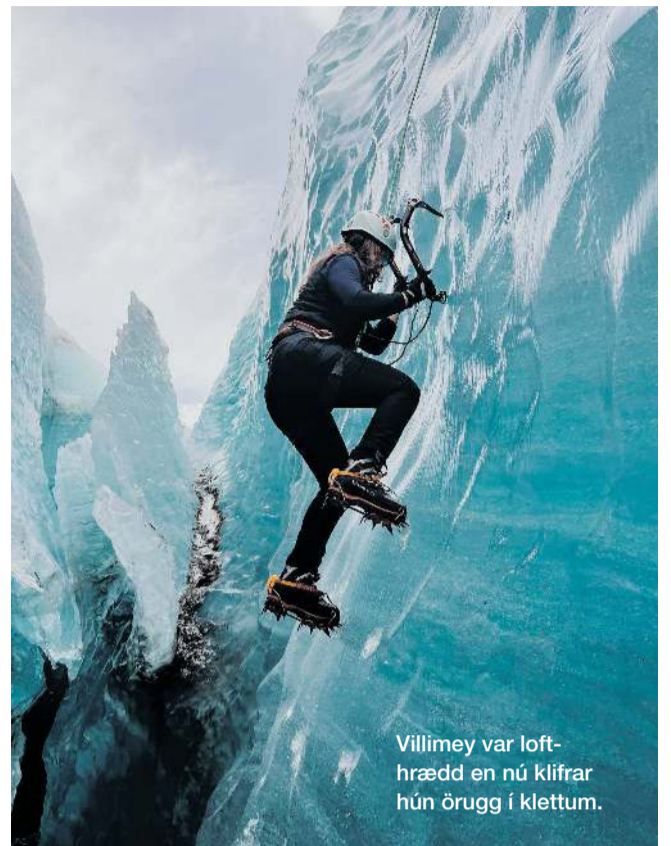
„Að ferðast og vera með náttúrunni gefur mér sjálfa mig. Ég þarf að standa frammi fyrir sjálfri mér og treysta á mína þekkingu og kunnáttu. Í öllum hamanginum í borginni á ég það til að sogast inn í streituna sem umlykur borgina og á það til að gleyma sjálfri mér. Um leið og ég kem út úr borginni finnst mér ég geta andað aftur og get ekki beðið eftir að fara úr skónum og labba úti á tásunum. Ég hef mest ferðast ein en núna þetta sumar hef ég verið að ferðast meira með öðrum einstaklingum og hefur það gefið mér svo mikið. Mikið traust og virðing þarf að vera til staðar svo ferðir heppnist vel. Í öllum ferðalögum með öðrum gefum við frá okkur orku og þekkingu og á sama tíma tökum við á móti orku og þekkingu frá öðrum. Ferðalög hafa gefið mér sjálfsöryggi, traust og virðing fyrir sjálfri mér.“

*Heldurðu að fólk mikli það fyrir sér að byrja í útivist á fullorðinsaldri?*

„Það þarf alls ekki að vera flókið að byrja í útivist á fullorðinsaldri. Núna eru til dæmis



Villimey ferðast á litlum húsbíl um landið.



Villimey var lofthrædd en nú klifrar hún örugg í klettum.



Að klifra á Hnappavöllum.



Auðveldasta gönguleiðin verður ekki alltaf fyrir valinu, hér er Villimey að ganga um að ganga um Hoffellsfjöll.



Hér er Villimey að fara í göngu og ísklifur á Svinafellsjökli.



Villimey elskar að fara ein í ferðalög. Það er þó betra að vera með öðru fólki í jökलगöngum.

komnir gönguhópar út um land allt sem hægt væri taka sín fyrstu skref í útivist. Útivist er regnhlífarorð fyrir alls konar afþreyingu sem stunduð er utandyra en ég hvet alla að vera duglega að fara í göngur til þess að kynna náttúrunni og mismunandi landslagi. Út frá því er síðan hægt að byggja upp alls konar áhugamál, til dæmis eru mín helstu áhugamál þessa stundina jökलगöngur, klettaklifur og fjallaskíði. Öll þessi áhugamál spruttu upp hjá mér fyrir tæpum tveimur árum og ég var þar algjör byrjandi. Núna hef ég farið ótal sinnum upp jökla, skíðað á stöðum sem ég bjóst aldrei við að ég myndi nokkurn tímann þora fara niður og nánast sigraðist á lofthræðslu minni í klifri. Ég er alls ekki góð, mun aldrei vera best en þetta gefur mér svo mikla ánægju og lífsorku. En númer eitt, tvö og þrjú er að taka á skarið, trú á sjálfan sig og byrja.“

## Suðausturlandið í miklu uppáhaldi

„Suðausturlandið er einn magnaðasti staður sem ég hef farið á. Fegurðin umlykur þetta svæði og fólk þar er svo dásamlegt.

Að keyra þjóðveginn er upplifun út af fyrir sig en inn á milli allra fjallanna þarna eru paradísir sem er svo gaman að ganga og skoða. Mér líður alltaf eins og ég sé komin heim þegar ég fer þangað og á alltaf erfitt með að fara aftur í borgina.“

*Áttu þér uppáhaldsgönguleið á Suðausturlandi?*

„Það er engin ein leið sem ég á sem er uppáhalds. Geitakinn er sú fyrsta sem mér datt í hug þar sem ég gekk hana ekki fyrir svo löngu og var sú leið alveg dýröleg. Gangan er löng, um 20 kílómetrar. Ég hóf gönguna frá bílastæðinu við Heinabergslón og gekk að Geitakinn. Mikil hækun er í byrjun en útsýnið í göngunni er alveg dásamlegt. Ég myndi kannski ekki alveg mæla með þessari göngu fyrir byrjendur þar sem hún er löng og brött í byrjun en hún er alls ekki tæknilega krefjandi.“

Jökलगöngur og ísklifur hafa verið í miklu uppáhaldi hjá mér að undanfögnu þar sem mig langar að vera öruggari upp á jökli, þar standa alltaf tveir jökla upp úr hjá mér og eru það Falljökull og Kvíárjökull sem mér þykir alltaf ótrúlega vænt um.“

*Hvar á fólk sem er að taka sín fyrstu skref í útivist að byrja?*

„Fyrir byrjendur þá mæli ég með að fara gönguleiðirnar í Skaftafelli. Þar eru skemmtilegar, fjölskylduvænar gönguleiðir sem og meira krefjandi fyrir þau sem eru komin aðeins lengra. Gaman er að tjalda í Skaftafelli og taka nokkrar göngur þar á nokkrum dögum. Leiðirnar eru stíkaðar og mjög vel merktar. Þjóðgarðsverðirnir í Skaftafelli eru mjög fróðir um svæðið og gaman er að spjalla við þá um gönguleiðirnar áður lagt er af stað.“

Hefur þú lent í einhverju sérstaklega eftirminnilegu á ferðum þínum um svæðið?

„Það sem stendur bara upp úr er öll vináttan sem maður hefur öðlast á ferðunum um svæðið.“

## Toppaði Eyjafjallajökul í júní

*Hvað borðar þú þegar þú ert á ferðalagi?*

„Mér finnst mjög mikilvægt að vera með nægan mat þegar ég legg af stað. Næring er mjög mikilvæg þegar maður stundar útivist og það er mikilvægt að finna hvaða næring hentar best í takti við þá útivist sem maður er að stunda. Það fer alveg eftir ferðalögum hvað mér finnst best að borða. Ég reyni alltaf að hafa matinn minn mjög fitu og próteinríkan því það hentar mér best, síðan er ég alltaf með nokkur orkustykki með mér sem eru dekkhlaðin af kolvetnum. Undanfarið hef ég verið að útbúa mér líka orkutortillur, en á þær set ég möndlusmjör, möndlur, fræ, hnetur, rúsínur og rúlla þeim upp. Þarna er ég komin með orkusprengju sem maganum mínum finnst alveg æðislega gott. Síðan passa ég mig að muna eftir vatninu, drekka nóg af vatni.“

*Hvað ætlar þú að gera í sumar?*

„Í sumar ætla ég að reyna ferðast eins mikið og ég get. Nú þegar hef ég farið í ýmsar göngur og ferðalög þetta sumar en til dæmis fór ég um daginn með vinkonum mínum upp Fimmvörðuháls þar sem við gistum eina nótt áður en við færðum okkur yfir á Eyjafjallajökul. Við toppuðum Eyjafjallajökul og enduðum í Seljavalladal. Það sem er komið á listann í sumar núna er: Kerlingarfjöll, Vestrahorn, Askja, Herðubreið, Hvannalindir, Þórisjökull, Stútur, Torfajökull, Landmannalaugar, Laugavegurinn, Strandir og hver veit hvort það muni bæstast eitthvað meira við þegar lengra líður á sumarið.“



# Coleman tjöldin eru frábær fyrir íslenskar aðstæður

Tjöldin eru sterkbyggð, vatnsheld gæðatjöld og eru flest búin sérstakri **Blackout Bedroom** filmu sem útilokar 99% af sólarljósi í svefnrýminu. **SPF50 sólarvörnin** í filmunni hjálpar jafnframt við hitatemprun inni í tjaldinu. Einnig er hlýrra í kulda heldur en í öðrum tjöldum. Coleman tjöldin eru þau einu á markaðnum með þessa filmu. Tjöldin eru með hágæða **flugnaneti** sem heldur jafnvel minnstu flugunum frá.



**ELLINGSEN**

Fiskislóð 1, Reykjavík / Hvannavellir 14, Akureyri / 580-8500 / Síðan 1916 / [www.ellingsen.is](http://www.ellingsen.is)



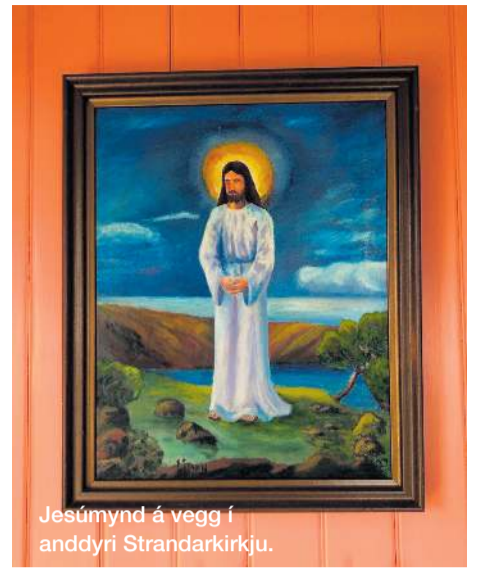
# „Sjórinn heillar mig alltaf“

Agnes Kristjónsdóttir segir Reykjanesið í miklu uppáhaldi og alltaf koma á óvart. Agnes starfar í kvikmyndaiðnaðinum og kemur það stundum í hennar hlut að finna fallega og spennandi staði úti á landi fyrir kvikmyndaverkefni.

Guðrún Selma Sigurjónsdóttir | gudrunselma@mbl.is



Agnes Kristjónsdóttir við Krýsuvíkurborg.



Jesúmynd á vegg í anddyri Strandarkirkju.



Reykjanesviti



Agnes við kvikmyndaverið í Gufunesi á fallegu kvöldi.

Agnes lýsir starfi sínu í kvikmyndaiðnaðinum sem tvíþættu. „Í leikmyndadeildinni er ég oft svokallaður „buyer“ sem í stuttu máli felst í því að kaupa og útvega hluti sem þarf fyrir settin og persónurnar, eins og innanstokksmuni, smáa og stóra, og hvaðeina sem þarf úti og inni. Svo gengur maður í önnur störf í deildinni líka. Þetta er mikil samvinna. Stundum þarf að kaupa mjög mikið af dóti og ég reyni að versla fyrst og fremst við nytjamaarkaðina eða leigja hjá leikmunaleigum. Leikmyndadeildin byrjar undirbúningsvinnu snemma í ferlinu og verkefni eru mismörg. Síðasta stóra verkefni hjá mér var sjónvarpsþáttaröðin True Detective fyrir HBO hjá True North og stóð í næstum heilt ár,“ segir Agnes.

„Í tókustaðaleitinni eru verkefni mjög fjölbreytt. Fyrir sjónvarpsþætti og kvikmyndir eru oftast fundin nokkur heimili, skrifstofur, vinnustaðir og þetta helsta sem við sjáum á skjánum. Svipað á við um auglýsingar. Höfundar og leikmyndahönnuðir eru með hugmyndir um hvað þeir vilja sjá og mitt hlutverk er að reyna að finna eitthvað sem passar við það. Og vonandi koma þeim líka á óvart með tilboðum sem falla í kramið,“ segir Agnes.



Brimketill á Reykjanesi.



Vinkonuferð. Sólveig Eiríksdóttir, Dóra Emilsdóttir og Agnes við Valahnúk og Geirfuglsstytta með.

Stundum fer hún út á land. „Það þarf að finna kletta, himinhá björg, dali, fjöru, kirkju, gamla verksmiðju, útihús eða sveitabæ svo eitthvað sé nefnt. Í þessum ferðum kemur oft upp eitthvað óvænt sem gerir starfið skemmtilegt. Ég villist oft og Google Maps ruglast aðeins og það endar oft skemmtilega. Maður rekt á fallega staði langt í burtu frá mannabygðum, finnur einhvern fjársjóð eða einhver í sveitinni eða á bænum bendir manni á fallegan stað,“ segir hún.

„Á meðal íslenskra verkefna þar sem ég hef leitað að tókustöðum eru sjónvarpsþáttaröðirnar Katla, Ófærð 3, Svörtu sandar, Heima er best, Venjulegt fólk og kvikmyndin Abbababb. Nýlega vann ég við splunkunýja spennandi sjónvarpsþætti hjá Glassriver svo eitthvað sé nefnt. Ég hef einnig verið í tókustaðaleit fyrir erlend verkefni og í sumar verð ég í tókustaðaleit fyrir aðra þáttaröf af Svörtu söndum. Bæði þessi störf innan kvikmyndaiðnaðarinnar eru mjög skapandi og það á vel við mig.“

## Gaman að finna staði sem enginn hefur notað áður

Skóðar þú aðallega náttúruperlur eða þarftu að hafa augun opin fyrir því sem hinn hefðbundni ferðamaður er ekki að skoða?

„Í tókustaðaleitinni er oft verið að mynda þekktu ferðamannastaði en einnig að leita að minna þekktum stöðum og vonandi sérstökum sem koma vel út. Þá er gaman að finna eitthvað sem enginn hefur notað áður.“

Hvað finnst þér gera staði áhugaverða?  
„Það er margt sem gerir staði sérstaka í mínum huga. Ef um byggingu er að ræða er það stillinn, birtan, litirnir og karakterinn. Ef í náttúrunni þá er það fegurðin eða mikilfengleikinn, litir og birta. Sjórinn heillar mig alltaf og gaman er að fá það verkefni að finna sérstaka fjöru eða kletta við sjó.“

## Vitar eru áhugaverðir

Er einhver landshluti sem þú heldur sérstaklega upp á?  
„Ég ætla að nefna suðvesturhornið þar sem

að það hefur komið mér mjög á óvart. Suðurstrandarvegurinn og Reykjanesið, eða Suðurnesin eins og þau voru áður nefnd. Ég hef verið töluvert á ferðinni þar. Mér finnst gaman að renna í gegnum bæina þarna suður frá, skoða náttúruna, húsin og kirkjurnar og finna róna sem hvílir yfir öllu á stöðum eins og Höfnum og Hvalsnesi til dæmis.

Einnig er mjög gaman að koma í vitana á Garðskaga. Ég veit ekki hvað það er en mér finnst vitar alltaf áhugaverðir og svo táknrænir fyrir margt. Þeir eru ljós í myrkrinu. Á Garðskaga er það ekki síst víðátta hafsins sem heillar, lognið ef svo ber undir, eða vindurinn í fangið. Reykjanesvitinn stendur á einstaklega tignarlegum stað og bæjarstæðið og umhverfið þar um kring er hreint töfrandi. Í beinu framhaldi er svo hægt að fara að Valahnúk, niður að sjónum og skoða bergið og Geirfuglsstytta og úti fyrir Valahnúk stendur Karlinn sem er hár klettur eða forn gigtappi.

Þá er það Gunnuhver. Hann er jarðhitasvæði með sínum fallegu litum og óbeisluðu orku. Brimketill sem er sérstök laug í sjávarborðinu finnst mér heillandi og sandurinn við hjargið með grænum gróðrinum finnst mér ævintýralegt. Krýsuvíkurborg, sem eru völdugir 15 km langir og litríkir sjávarklettur með fjölskrúðugu fuglalífi, er staður sem ég gleymi ekki vegna mikilfengleika. Þá er Festarfjall við Suðurstrandarveg einstaklega tignarlegt eldfjall og svo kyrrðin í Herðisarfík sem er síðasta heimili þjóðskáldsins Einarar Benediktssonar og sambýliskonu hans, Hlílnar

Johnson. Þá hef ég komið inn að Djúpvatni og er vel þess virði að keyra þangað. Eins er alltaf fallett og óvenjulegt að koma að Kleifarvatni. Ég fæ ekki nóg af því einstaka umhverfi. Það er svo margt fleira fallett á leiðinni alla leið að Strandarkirkju sem er í uppáhaldi hjá mér eins og mörgum,“ segir Agnes.

## Bauð vinkonum sínum í óvissuferð

Agnes á margar góðar minningar frá þessu svæði. Oft er hún ein á ferð en henni finnst ekki síðra að vera í góðum félagskap. „Í fyrrasumar bauð ég til dæmis vinkonum mínum í óvissuferð og sýndi þeim þessa fallegu staði. Við fengum okkur að borða á veitingastaðnum hjá Höllu í Grindavík, sem ég held mikið upp á, og enduðum í grasinu í Herðisarfík með kaffibolla. Það var einstök ferð,“ segir Agnes.

„Ég á sannarlega eftir að skoða margt fleira þarna. Af nógu er að taka og suma staði vil ég heimsækja aftur og aftur eins og Valahnúk, vitana alla og Brimketill, já og líka allar kirkjurnar í þessum landshluta. Fyrir utan þetta svæði hér fyrir sunnan er Hvalfjörðurinn í miklu uppáhaldi vegna fegurðar og fjölbreytileika. Þangað fer ég reglulega.“

Áttu þér uppáhaldslaug?  
„Ég er mikil sundkona og fer helst ekki í frí nema að það sé sundlaug eða náttúruleg á næsta leiti. Á þessum slóðum nefni ég gömlu laugina, Laugarskarð í Hveragerði, sem lengi var ein stærsta sundlaug landsins og vígð 1938. Einnig kann ég vel að meta Þorlákshafnarsundlaugina sem er nýleg og mjög fín.“





# NÁTTÚRULEGA GOTT GRILLSUMAR

## MEÐ ÍSLENSKU LAMBAKJÖTI

Langbráð sumar með samveru, gleði og góðum mat.  
Njótum daganna með því besta sem við eigum og grillum  
lambakjöt – náttúrulega.

Skoðaðu uppskriftirnar á [islenksklambakjot.is](http://islenksklambakjot.is)





Sigurjón við Vestrahorn.



„Ég lifi drauminn alla daga“

Náttúrubarnið **Sigurjón Andrés-son** unir sér vel á Suðurlandi. Hann ólst upp í Vestmannaeyjum og lét drauminn rætast fyrir nokkrum árum þegar hann keypti jörð með útsýni yfir Heklu. Nýlega tók hann ástfóstri við Suðausturlandið en hann er bæjarstjóri sveitarfélagsins Hornafjarðar.

Guðrún Selma Sigurjónsdóttir / gudrunselma@mbl.is

Ég er frá Vestmannaeyjum, ólst þar upp og bjó þar til 25 ára aldurs. Ég bjó reyndar á Selfossi í nokkur ár eftir gos og hóf mína skólagöngu þar,“ segir Sigurjón þegar hann er spurður hvar ræturnar liggja.

Hvar líður þér best?

„Mér líður best í faðmi fjölskyldunnar. En mína hugarró sæki ég með því að fara til fjalla, hvort sem er gangandi, á mótörhjólínu eða á bíl.“

Hvað finnst þér ómissandi að gera í Vestmannaeyjum?

„Þegar ég er heima í Eyjum finnst mér alveg ómissandi að fara í bátsferð. Saga Vestmannaeyja er stórbrotin og birtist manni hvergi eins ljóslifandi og í siglingu um eyjarnar, enda sagan okkar mjög samvinnuð sjónum og úteyjalfífinu.“

Gaman að tengja sögu við ferðalögin

Hefur þú alltaf verið duglegur að stunda útivist?

„Ég hef alla tíð verið náttúrubarn, enda alinn upp við aðstæður þar sem allt atvinnulíf og mannlíf var nátengt náttúrunni. Í Eyjum var ég alinn upp við klettaklifur og sprönguna sem var félagsmiðstöð þess tíma.“

Hvað finnst þér skemmtilegast að gera á ferðalögum?

„Ég er mikill áhugamaður um sögu og jarðfræði og ég legg mikið á mig að upplifa landið með það í huga. Ég hef til að mynda



Sigurjón er alinn upp í Vestmannaeyjum.

Morgunblaðið/Árni Sæberg



Sigurjón ferðast um landið fótgangandi, sem og á mótörhjól.

í mörg ár skipulagt og verið leiðsögumaður í mótörhjóliferðum um landið og mínar uppáhaldsferðir þar eru söguferðir, þar sem hjólað er á ákveðna staði og sögur sagðar af landi og þjóð.“

Áttu þér uppáhaldsstað á Suðurlandi?

„Ég á marga staði sem eru mér afar kærir

á Suðurlandi. Ég átti mér lengi draum um að eignast jörð þar sem ég sæi til Heklu og sá draumur rættist árið 2020 þegar við fjölskyldan keyptum Hvítholt í Flóahreppi og þar er okkar annað heimili. En í dag er nýi uppáhaldsstaðurinn minn Höfn í Hornafirði. Það er ekkert sem jafnast á við útsýnið til jökla og fjalla þaðan. Svo skemmir fallett mannlíf ekki fyrir heldur.“

Hefur þú farið í eftirminnilegt ferðalag á Íslandi?

„Ég á gríðarlega margar góðar minningar um ferðalög um landið, heilan fjársjóð. Ég nefni hér til dæmis eftirminnilegt nokkurra daga ferðalag þar sem ég fór á Vatnajökul á snjómótörhjól fyrir nokkrum árum.“

Humar á Höfn

Hvernig líður þér á Höfn?

„Mér líður dásamlega hér í Hornafirði og ekki mikið sem hefur komið mér á óvart nema ánægjulega. Starfið er fjölbreytt og skemmtilegt og mikill kraftur í samfélaginu. Svo hafa Hornfirðingar tekið svo vel á móti mér og ekki skemmir það fyrir.“

Hvernig væri draumadagurinn á Höfn og nágrenni?

„Ég lifi drauminn alla daga, satt best að segja. Að starfa með góðu fólki að skýrri framtíðarsýn og fá tækifæri til að hafa áhrif. Í þessu sambandi má nefna helgi um miðjan júní sem var algjör draumur. Hún hófst með alvöruskriftarveislu dóttur minnar heima í Hvítholti á föstudag. Samveru og skemmtun með Örfæingum á þjóðhátíðardaginn og um kvöldið. Og síðan samveru með eigin konunni og tengdaforeldrum í kringum Höfn á sunnudeginum þar sem við borðuðum humar í hádeginu og fórum í gönguferðir í stórkostlegri náttúru í nágrenni Hafnar – fullkomið.“

Hvað ætlar þú að gera í sumar?

„Í sumar ætla ég fyrst og fremst að vinna. Verkefni eru næg og ég er fullur af orku og áhuga fyrir daglega amstrinu. Ég bauð heim á Húmarhátíð á Höfn nýverið og eldaði humarsúpu fyrir hverfið mitt hér á Höfn. Svo er GoslokaHátíð í Eyjum fyrstu vikuna í júlí, og svo náttúrulega Þjóðhátíð. Þar er skyldumæting og við fjölskyldan flytjum í hvíta tjaldið okkar í dalnum þessa helgi. Svo ætla ég að stelas í stutt frí eftir Þjóðhátíð – og jafna mig,“ segir Sigurjón.



# OKKAR VAKT LÝKUR ALDREI

Öryggisgæsla í yfir 40 ár



**SECURITAS**

Sími 580 7000 [www.securitas.is](http://www.securitas.is)





Ingvar og Njáll á leið upp á jökul.

# Með ísexi og TikTok-stjörnu á jökli



Seljavallalaug skart aði sínu fegursta.



Það er betra að lesa leiðbeiningar þegar fólk fer í göngu á Sólheimajökul. Greinarhöfundur hélt að hún væri að fara í áhrifavaldiferð og rak upp stór augu þegar hún áttaði sig á því að hún þyrfti að labba sjálf upp jökulinn.

Tæpri viku eftir að ég gekk í hjónaband í fyrra var skólafélagi mannsins míns frá London mættur í heimsókn til að kynna landi og þjóð. Allar myndirnar sem voru teknar í brúðkaupsferðinni minni um landið eru af mér og honum. Írinn Njáll var að sjálfsögðu velkominn og þar að auki er frekar hallærislegt í dag að vera í tveggja manna sambandi! Embættismaðurinn frá London plataði nýgiftu hjónin meðal annars í jöklagöngu og var ágætt að fá spark í rassinn og upplifa en ekki bara horfa út um bígluggann.

Guðrún Selma Sigurjónsdóttir | gudrunselma@mbl.is

**A**ður en brunað var að Sólheimajökli var ákveðið að skoða fossinn Gljúfrabúa sem er nágrenni Seljalandsfoss. Langt var síðan gestgjafarnir skoðuðu Seljalandsfoss. Við komumst að því að ekki var hægt að leggja bílnum við kant, skoppa yfir næsta tún og skoða fossinn, stöðumælaverðir sáu til þess. Við enduðum á að leggja við Seljalandsfoss og það verður seint sagt eftir að það sé bara erfitt að fá bílastæði í miðbæ Reykjavíkur! Þrátt fyrir bílastæðærfiðleika var ferðin góð. Það er gaman að skoða Gljúfrabúa en fossinn sjálfur er falinn bak við stóran stein. Það þarf að leggja sig í hættu, stikla á steinum og vökna aðeins til þess að berja fossinn augum. Þjóðbúningarnir frá 66°Norður blotnuðu en margir erlendir ferðamenn voru í einnota ponsjóum. Stoppið var skemmtilegt og þess virði.

## Ævintýri á jökli

Næst var haldið að Sólheimajökli þar sem skoða átti jökulinn. Það kom nokkuð á óvart hvað aðstaðan á bílastæðinu við Sólheimajökul var góð og greinilegt að uppbygging í kjölfar ferðamannastraumsins undanfarin ár hefur skilað sér. Fyrir fólk sem ekki ætlar upp á jökulinn er hægt að virða hann fyrir sér af góðum stíg sem óhætt er að mæla með. Ég hafði hins vegar bókað ferð í jöklagöngu með leiðsögn fagfólks. Ég las ekki ferðalýsinguna áður en ég lagði af stað og hélt ég væri að fara í einhvers konar áhrifavaldajöklaferð þar sem ég færi með jeppa upp á jökul og hefði það notalegt á meðan. Annað kom á daginn.

Þegar ég mætti var mér rétt ísexi, hjálmur og broddar. Eftir góða, skemmtilega og stundum erfiða göngu var í boði að klifra á jöklinum. Það var ekki fyrir mig í þessari ferð. Það kom nógu mikið á óvart að ég þyrfti að



Guðrún Selma blaðamaður og Njáll frá Írlandi á leið í Seljavallalaug.

ganga á jöklinum. Það er í rauninni synd að hafa ekki farið upp á jökul fyrr og ættu allir að drífa sig sem geta. Við keyrum fram hjá jökklunum, tölum um að þeir séu að hopa en höfum ekki endilega komist í snertingu við þá.

Það er merkilegt að finna fyrir ísnum undir fótum sér, sjá hann bráðna og sjá hvernig íshellar breytast dag frá degi. Jöklar eru náttúrufyrirbrigði sem stundum virðast fjarlæg okkur en eru í raun í næsta nágrenni.



Þrjú saman í brúðkaupsferð við Gljúfrabúa.

Þrátt fyrir áhrifaríka ferð var ekki síður mikil upplifun að verja nokkrum klukkutímum með erlendum ferðamönnum. Sumir ætluðu að gera svo margt á einum sólarhring að þeir ætluðu ekki að sofa. Það kom jafnvel til greina að skilja útivistarfatnaðinn eftir á Íslandi. Hver þarf á vettlingum að halda þar sem hitinn fer aldrei niður fyrir frostmark? Einn ferðamaður vildi hjálm í stíl við vindjakkann fyrir myndirnar á Instagram. Annar sagði öllum sem vildu heyra hvernig hann hefði misst sjónina á ferðalagi um Asíu en fengið hana aftur. Í leiðinni fékk hann vitrun og ákvað að gerast augnlæknir. Hann ákvað að safna fyrir náminu með því að gefa sambandsráð á TikTok. Þessa hluti er ekki hægt að skálda upp auk þess sem mér detta í hug betri leiðir til að safna fyrir háskólanámi í Bandaríkjunum. Já, fólk er ekki síðra en jöklarnir.

## Fiskur og sund

Eftir jöklaklifur og margra klukkutíma göngu á broddum með ísexi var haldið í átt að borginni aftur. Það var ekki hægt að keyra aftur heim án þess að leyfa Njáli okkar að dýfa sér í Seljavallalaug. Fjölmargir voru á ferð en þrátt fyrir það var gangan að þessari gömlu laug og sundspretturinn í drullupollinum besta baðferð Írans – jafnvel þó enginn bjór hafi verið í boði á sundlaugarbakkanum. Þótti honum þessi gamla laug betri en Sky Lagoon og Bláa lónið.

Þegar hingað var komið voru garnirnar byrjaðar að gaula. Í föðurlandinu og ullarpeysum var stoppað á Selfossi. Góður fiskur á Messanum í gamla nýja miðbænum á Selfossi var hápunktur dagsins. Þegar við vorum komin heim fór ég þreytt og sæl í rúmið en gesturinn bjó sig undir fimm daga Laugavegsgöngu í þoku og rigningu.





# *Velkomin á Suðurland*

LAUGARVATN  
**fontana**  
Geothermal Baths



**APÓTEK**  
**SUÐURLANDS**



 Sveitarfélagið  
**HORNAFJÖRÐUR**

 **Landsvirkjun**

 Rangárfing  
eystra

HÓTEL  
**LAKI**





# Eltir ævintýrin út á land

Framleiðandinn **Jón Ragnar Jónsson**, betur þekktur sem **Jón from Iceland**, þekkir Suðurlandið eins og lófann á sér. Áhuginn á ferðalögum, og sérstaklega Suðausturlandi, kviknaði þegar Jón var lítill strákur. „Ég hef alltaf verið hrifinn af Suðurlandinu en þegar ég var lítill fór ég einu sinni á ári í bústað með fjölskyldunni rétt hjá Jökulsárlóni. Ég held að þaðan sé ástríðan fyrir ferðalögum komin,“ segir Jón.

Guðrún Selma Sigurjónsdóttir | gudrunselma@mbl.is

Fátt toppar tjaldútilegu á fallegu sumarkvöldi.

Ljósmyndir/Jon From Iceland

Það var ekki fyrir en ég fékk bílpróf sem ég byrjaði svo að fara í þessar ævintýraferðir mínar. Mér fannst gaman að fara út á land og sýna frá því. Svo byrjuðu fleiri og fleiri að sýna því áhuga. Þetta byrjaði hægt og rólega,“ segir Jón. Í dag er hann með mikinn fjölda fylgjenda á Instagram og TikTok.

„Ég man að fyrst þegar ég var að fara út á land fannst öllum ég frekar skritinn. Þetta var einhvern veginn ekki það sem fólk var að gera um helgar. Ég sá þegar ég póstaði á fullu og sýndi frá einhverjum ferðalögum þar sem ég var að njóta mín úti á landi fóru fleiri að gera það sama,“ segir Jón.

*Hvenær áttaðir þú þig á því að þú gætir unnið við það sem þér fannst skemmtilegast?*

„Mér fannst alltaf ótrúlega gaman að fara út á land og byrjaði á því. Þetta var bara eitthvað sem ég gerði mér til skemmtunar. Svo byrjaði ég að fá fyrirspurnir frá fyrir-tækjum um að taka vörur út á land og mynda eða mynda mig í vörum. Svo fóru hótél og afþreyingafyrirtæki að biðja mig um að mynda fyrir sig. Ég byrjaði að framleiða markaðsefni tengt ferðalöngum. Þetta var í rauninni áhugamálið sem ég lifði fyrir og það varð að vinnunni minni,“ segir hann.

„Í dag er ég mikið fastur í verk-efnum í Reykjavík eða á flakki erlendis en reyni eins og ég get að fara út á land þegar ég á lausa daga. Ég er búinn að taka frá í dagatalinu hjá mér nokkra daga í mánuði þar sem ég skipulegg einhverja skemmtilega ævintýraferð.“

## Alltaf með markmið

Að upplifa eitthvað nýtt, að upplifa ævintýri er það sem dreif Jón áfram. „Ég fer aldrei út á land nema að vera með eitthvað markmið. Ég ætla í fjallgöngu, tjalda á framandi stað, skoða einhvern nýjan foss, eða nýtt gljúfur og svo enda ég flest kvöld á því að kveikja varðeld,“ segir Jón sem dæmi um það sem hann gerði.

Í dag stoppar Jón sjaldan á stöðum á borð við Seljalandsfoss, Skógafoss, Reynisfjöru eða Jökulsárlón. Honum finnst skemmtilegra að uppgötva nýja staði sem eru ekki vinsælir hjá hinum venjulega ferðamanni.

*Hvernig fannstu áhugaverða staði þegar þú byrjaðir að fara út á land?*

„Þetta var meira eitthvað sem spurðist út. Ég frétti af einum af mínum uppáhaldsstöðum frá bónda sem er með Hoffellspottanna rétt hjá Höfn í Hornafirði. Hann kom til mín og sagði mér frá því að lónið við jökulinn væri alveg frosið. Ég fór þangað, fann lónið og skoðaði það. Núna er það vinsæll staður en á þessum tíma vissi enginn að það væri hægt að ganga á klakanum þar. Þetta er dæmi um hvað maður var að



Skemmtilegar gönguleiðir eru í Skaftafelli.

Jón mælir með því að draga fram tjaldið í sumar.

með sér. „Þetta getur verið rosalega hættulegt.

Ef ég tek einhvern með mér þá er ég með hann í bandi af því fólk heldur að það geti gengið og kíkt á eitthvað sem því finnst flott. Þú ferð ekkert út fyrir leið nema vita hvað þú ert að gera. Ég hef verið þannig að ég fíla ekki að ferðast í stórum hópum. Ævintýramennskan í mér er að leita í það sem fólk gerir ekki. Ef einhverjum finnst eitthvað hættulegt eða ekki sniðugt þá finnst mér það spennandi.“

*Er fólk ekki með áhyggjur af þér?*

„Jú, jú. En það hefur minnkað með tímanum en þau vita að ég fer alltaf varlega. Eitt af því sem mér finnst rosalega gaman að gera, og ég geri á hverju ári, er að ganga Fimmvörðuháls í lok október með tjald í bakpokanum. Ég hef vanalega farið einn en í fyrra tók ég í fyrsta skipti félaga minn með mér. Þá er enginn ennþá að ganga þessa leið, það eru ekki fótspor og það er kominn mikill snjór og vanalega frekar vont veður. Mér finnst ekki nógu spennandi að fara á sumrin þannig ég bið þangað til þetta er orðið áhugavert þetta er dæmi um hvað maður er að fara út í.“

*Hvert á fólk að fara í sumar?*

„Þessar einnar nætur ferðir eru rosalega skemmtilegar og það hjálpar að vera með jeppa eða bíl sem kemst aðeins lengra en bara á malbikið. Að fara inn í Þórsmörk eða Landmanna-laugar er eitthvað sem allir þurfa að prófa. Þegar þú ert að keyra á Suðurlandi verður þú að horfa í kringum þig og prófa að keyra sveitavegina sem liggja á átt að jökulnum og sjá hvert þeir taka þig. Það er svolítið mikið sem ég geri. Ég keyri bara og svo sé ég slóða og beygi þangað og ef ég er á spennandi stað þá legg ég bílnum og rölta eitthvað,“ segir Jón sem endar stundum úti í skurði en stundum finnur hann algjörar perlur – þannig gerast ævintýrin.

uppgötva mikið af nýjum stöðum þá. Nú er þetta allt orðið svo útsprengt,“ segir Jón og bætir við að þessi þróun hafi orðið á aðeins örfáum árum.

## Nándin við jöklana mögnuð

Það eru einna helst jöklarnir sem heilla Jón við Suðausturlandið. „Suðurlandið er eiginlega eini staðurinn sem þú ert með svona mikla nánd við jöklana og svona gott aðgengi að þeim. Þess vegna er ég svona meira á Suðausturlandi. Mér líður ekki eins og ég sé kominn út á land fyrir en ég er kominn fram hjá Vík í Mýrdal. Ég skýst alveg í dagsferðir að Jökulsárlóni og aftur heim. Mér finnst ekkert mál að keyra úti á landi, ég er alltaf hvort sem er að keyra eitthvert. Það skiptir mig engu máli hvort ég keyri í klukkutíma, þrjá tíma eða fjóra. Það hefur hjálpað mér að ferðast, mér finnst tíminn á ferðalaginu svo skemmtilegur,“ segir Jón sem nýtir meðal annars tímann í bílnum til þess að tala við fólk sitt og hlusta á tónlist.

Að horfa á jöklana úr fjarlægð er ekki nóg þar sem hann hikar ekki við að klifra í þeim. Hann hefur tekið námskeið og ferðast um með búnað

## Þrjú dagar að hætti Jóns!

Ef ég ætti að henda í eina Jonfromiceland ferð um Suðurlandið þá væri það:

### Dagur 1:

- Vakna eldsnemma og keyra í austur.
- Stoppa á:
- Kverníufossi
- Dyrhólaey
- Vík í hádegismat.
- Svo rúlla inn í Þakgil og gista þar eina nótt (hægt að leigja kofa en mæli með tjaldinu).
- Glæsilegar gönguleiðir þar inn frá og alveg endalaust að skoða.

### Dagur 2:

- Vakna snemma og keyra út á þjóðveg.
- Skoða Hjörleifshöfða og YodaCave.
- Keyra á Kirkjubæjkláustur og grípa hádegismat þar.
- Svo ertu með Lómagnúp (fallegt að labba aðeins um þar og teygja úr sér).
- Eftir það byrjarðu að sjá alla jöklana til vinstri.
- Skaftafell er mjög fallett stopp og í raun bara smá skylda að taka eina nótt þar.
- Flottar gönguleiðir upp með jöklinum. Fyrir allra hörðustu göngugarpana þá er hægt að labba upp á Kristinartinda.

### Dagur 3

- Vakna snemma og keyra aftur út á þjóðveg:
- Fyrsta stopp dagsins er líka fjallganga, en hún er í léttari kantinum.
- En það er að skoða Múlagljúfur, eitt flottasta gljúfur landsins með tveimur stórum fossum.
- Eftir það ertu með Fjallsárlón (og auðvitað ef þú vilt kíkja á Jökulsárlón líka).
- Svo er stefnan sett á Höfn í Hornafirði.
- Mæli samt með góðu stoppi í Hoffellspottunum og ef þú ert til í meiri göngu þá er Hoffellslón þar fyrir innan algjör perla.
- Aðeins austar en Höfn er svo Stokknes, þar sem þú finnur það fræga fjall Vestrahorn, en það er fullkomið að enda daginn þarna.
- Gista þá þar í kring eða bara á Höfn áður en þú annað hvort heldur áfram austur, eða rúllar aftur til Reykjavíkur (en það eru um 500 km heim).



 **Marmot**<sup>®</sup>  
ÞÚ FINNUR MUNINN!

  
**FJALLA  
KOFINN**

Hallarmúli 2 | s: 510 9505 | [fjallakofinn.is](http://fjallakofinn.is)  



Litadyröin sem blasir við á toppi Brehni-  
steinsöldu er engu lík.

# Ein fallegasta fjallahjólaleið landsins

Tvær af skemmtilegustu og fallegustu fjallahjólaleiðum landsins eru á Friðlandi að Fjallabaki. Frá móbergsfjallinu Löðmundi sést nánast allt hálendið milli Langjökuls, Hofsjökuls og Vatnajökuls. Í Landmannalaugum er svo ónefnd fjallahjólaleið þar sem náttúrunni tekst að slá þig út af laginu hvert sem lítið er.

Bjarni Helgason | bjarnih@mbl.is

Ísland er svo sannarlega falin perla þegar kemur að fjallahjólreiðum en landið státar af einstaklega mörgum fallegum hjólaleiðum. Þar sem blaðamaður er búsettur í Reykjavík, og hefur verið það alla tíð, þá hefur hann eytt meiri tíma í að hjóla á Suðurlandinu en í öðrum landshlutum.

Það er fullt af þægilegum og auðveldum hjólaleiðum í og við borgarmörkin en mínar uppáhaldshjólaleiðir á Suðurlandinu eru í aðeins meiri fjarlægð frá Reykjavík.

Þar kemur Friðland að Fjallabaki eða bara Fjallabak mjög sterkt inn. Svæðið var gert að friðlandi árið 1979 og er hluti af hálendi Íslands sem er norðan Mýrdalsjökuls, norður til Landmannalauga og Hrauneyja.

Svæðið er um 47 ferklómetrar og er í einu orði sagt einstakt þegar kemur að landslagi og náttúru. Það einkennist meðal annars af ám, vötnum, hraunum og hverasvæðum. Það er líka einstaklega litríkt og þar er að finna margar af vinsælustu gönguleiðum landsins, til dæmis Laugavegin, þar sem flestir kjósa að ganga úr Landmannalaugum yfir í Þórsmörk.

Það er líka frábær skemmtun að hjóla Laugavegin en leiðin er um 55 kílómetrar að lengd. Heildarhækkunin er í kringum 1.900 metrar og heildarlækkun í kringum 2.200 metra og því þurfa menn og konur, sem ákveða að hjóla Laugavegin, að vera í góðu formi.



Tignarlegir jöklarnir sjást afar vel á toppi Löðmunds.



Hjólað í átt að Jökulgilskvísl.

Morgunblaðið/Bjarni Helgason

## Tvær í uppáhaldi

Þar sem veðrið á Íslandi getur verið einstaklega óútreiknalegt, sérstaklega uppi á hálendi, getur verið erfitt að plana góða hjólaferð fram í tímann. Undanfarnin ár hef ég því stundað það meira að bruna bara af stað, deginum áður eða samdægurs, ef veðurspáin lítur vel út. Það er líka ákveðið frelsi sem fylgir því og ég er ekki frá því að maður njóti ferðalagsins ennþá betur þegar það er ákveðið með stuttum fyrirvara.

Löðmundur á Fjallabaki er norðan Landmannaleiðar en fjallið er grasi vaxið frá fjallsrótum. Það er best að leggja af stað í átt að Löðmundi upp frá Landmannahelli en útsýnið á toppi fjallsins er algjörlega magnað. Þar sést nánast allt hálendið milli Langjökuls, Hofsjökuls og Vatnajökuls.

Hæsti tindur fjallsins heitir Strókur og stendur hann í tæplega 1.100 metra hæð.





**HOTEL  
SELFOSS**

---

RESTAURANT  
& SPA



**KOMDU OG NJÓTTU  
Á HÓTEL SELFOSSI**

HOTELSELFOSS.IS | INFO@HOTELSELFOSS.IS | S. 480 2500



Fjallið er hins vegar mjög bratt á einum stað og þar er betra að skella fjallahjólinu á bakið, eða teyma það upp. Heilt yfir ætti þetta ferðalag að taka í kringum 3-4 klukkustundir, rúmlega 10 kílómetrar og rúmlega 550 metra hækkun, og þó það geti verið erfitt að hjóla upp í móti á einhverjum tíma er erfiðið svo sannarlega þess virði þegar komið er á toppinn sjálfan.

**Erfiðið þess virði**

Í Landmannalaugum er svo, að mínu mati, fallegasta fjallahjólaleið landsins en eftir því sem ég kemst næst þá heitir þessi tiltekna hjólaleið ekki neinu ákveðnu nafni.

Byrjað er að hjóla við skála Ferðafélags Íslands í Landmannalaugum og þaðan liggur leiðin upp á Brennisteinsöldu. Frá Brennisteinsöldu er hjólað niður í Vondugil og þaðan er hjólað í átt að Landmannahelli áður en haldið er í norður í átt að Suðurnámum. Síðan er hjólað niður í Jökulgilskvísl og endað aftur í Landmannalaugum.

Það tekur líka 3-4 klukkustundir að hjóla þessa leið sem er rúmlega 12 kílómetrar að lengd. Hækkunin er hins vegar talsvert meiri en á Löðmundi eða rúmlega 700 metrar og þurfa þeir, sem leggja þessa leið á sig, að vera tilbúnir að bæði teyma og bera hjólin.

Ég fullyrði hins vegar, líkt og áður, að erfiðið er svo sannarlega þess virði en það er sama hvar stoppað er á leiðinni; náttúrufegurðinni tekst alltaf að slá þig út af laginu.

**Áfangastaður fjölskyldunnar**

Það er gaman að fara þessar leiðir á fjallahjólum en fyrir þá sem hafa áhuga á gönguleiðum er ekkert mál að ganga þetta, þó svo að það gæti tekið aðeins lengri tíma.



Við Suðurnámur er stórkostlegt útsýni yfir Landmannalaugar, Laugahraun og Jökulgilskvísl.



Herbjarnarfellsvatn í baksýn.

Ljósmynd/Jón Árni Benediktsson

Það er fólksbláfært inn í Landmannalaugar en á Fjallabaki eru þó nokkur vöð sem þarf að fara yfir og því betra að vera á jepplingi ef fólk ætlar að leggja leið sína upp í Landmannahelli, sem dæmi.

Það er fullt af öðrum frábærum hjólaleiðum inni á Fjallabaki eins og til dæmis Skallahringurinn í Landmannalaugum þar

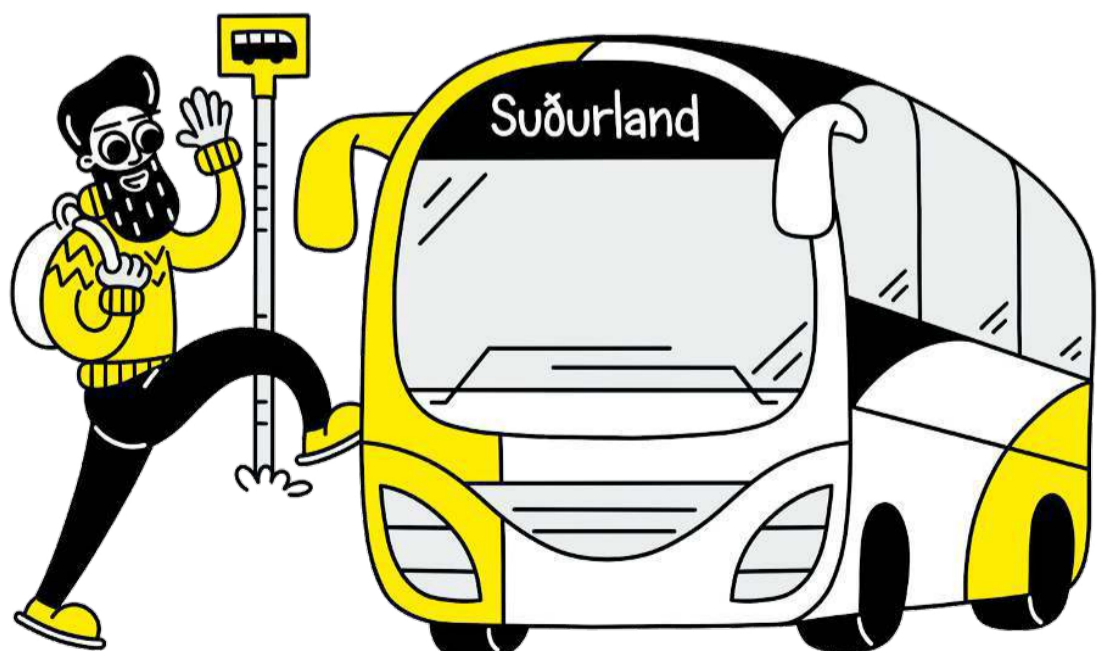
sem horft er niður í Jökulgil stærstan hluta hjólaleiðarinnar.

Mér er líka algjörlega óhætt að mæla með Landmannalaugum sem áfangastað fyrir fjölskylduferð. Það er nefnilega líka hægt að fara í styttri gönguferðir þar og baða sig í heitu náttúrulauginni við skála Ferðafélagsins. Það verður nefnilega enginn svikinn af Fjallabaki.

# Almenningssamgöngur á Suðurlandi



Nánar hér:



stræto.is



Moggaklúbburinn

Ferðahandbókin þín  
bók og app



## Vegahandbókin á tilboðsverði fyrir Moggaklúbbsmeðlimi

Fullt verð 5.990 kr.

**Moggaklúbbsverð 4.490 kr. – eða 25% afsláttur**

### Hafsjór af fróðleik um perlur Ísland

- Upplýsingar um 3.000 staði
- Upplýsingar um 1.000 menn, verur og vætti
- Vegakort
- Þéttbýliskort
- Þjóðsögur
- Ítarlegur hálendiskafli
- 24 síðna kortabók
- Vegahandbókar app
- Hljóðbók með þjóðsögum
- Þjóðlög og fleira og fleira

MOGGAKLÚBBSVERÐ

**4.490** kr.

FULLT VERÐ

**5.990** kr.

 Spilavinir

Tilboðið gildir aðeins hjá SPILAVINUM

en bókina má nálgast hjá þeim á Suðurlandsbraut 48, bláu húsunum í Skeifunni, 108 Reykjavík, sími 553 3450.

- Opið er kl. 11-22 mánudaga til laugardaga og kl. 11-18 á sunnudögum.

Hægt er að fá bókina senda með pósti en þá bætast við 890 kr. í póstburðargjald.

Einnig er hægt að versla bókina í vefverslun Spilavina með kóðanum „moggaklúbbur“

FÁÐU ÞÉR ÁSKRIFT NÚNA

Á MBL.IS/ASKRIFT EÐA Í SÍMA 569 1100

Áskrifendur Morgunblaðsins eru sjálfkrafa meðlimir í Moggaklúbbum og njóta ýmissa friðinda og tilboða.

 Moggaklúbburinn  
...Meira fyrir áskrifendur



# „Að leggja sig í hrauni í góðum mosa er bara best í heimi“



Hér situr Hrund við lón Hoffellsjökuls og nýtur kyrrðar.

**Hrund Atladóttir** segir merkilagan galdur vera fólgin í því að finna sér leynistað í náttúrunni og dvelja svo þar í nokkra daga án þess að gera nokkurn skapaðan hlut annan en að leyfa umhverfinu að hafa áhrif á sálina.

Margrét Hugufrún Gústavsdóttir / margret.hugrun@gmail.com

Þú kallarst *útisetur* en það er íslenskur siður sem var að mestu stundaður af konum til forna þar sem þær dvöldu á einhverjum stað í náttúrunni til að tengjast kröftum og anda náttúrunnar,“ segir Hrund, sem fer yfirleitt ein í útiseturnar þó það komi fyrir að hún fari með einum eða fleiri vinum eða vinkonum. „Markmiðið er þá fyrst og fremst að hafa ekkert markmið, ekki annað en að finna mannaust svæði þar sem hægt er að vera í friði í nokkra daga og taka því eins rólega og mögulega er hægt.“

## Njóta – ekki þjóta!

„Ég er í tveggja manna gönguhópi með Öldu Daniélsdóttur vinkonu minni en „hópin“ köllum við Njóta – ekki þjóta. Við förum í mjög óskipulagðar og hæggar gönguferðir og það má ganga hvenær sólarhringsins sem er. Við erum alltaf lengi á sama stað og ef okkur finnst mjög næs þá gistum við aðra nótt, og svo enn aðra ef því er að skipta. Tilgangurinn með Njóta – ekki þjóta er að gera allt rólega. Við erum kannski í fjóra tíma að borða hádegismat og göngum af stað þegar okkur sýnist. Málið er bara að staldra við og taka náttúruna og umhverfið inn ... fylgja tilfinningunni. Vera á staðnum í hundrað prósent merkingu,“ segir náttúrubarnið. „Það eru allir alltaf að þjóta. Fólk þýtur í daglega lífinu og svo þýtur það í hjólaferðum og þýtur upp á fjöll þegar það fer út á land. Það er allt í lagi auðvitað en sem listamanni finnst mér mikilvægt að kúpla mig út með náttúrunni. Helst svo mikið að mér fari að leiðast,“ segir Hrund, sem uppgötvaði mikilvægi þess að geta látið sér leiðast þegar hún bjó og starfaði í New York, en hún starfar sem listamaður og keyrir þess á milli ríka ferðamenn um landið. „Það er svo mikið að gerast í New York að það á ekki að vera hægt að láta sér leiðast en þegar það gerðist hjá mér þá áttaði ég mig á að leiðinn var ekki beint leiði, heldur sköpunarþörf sem þurfti



Listamaðurinn og náttúruandinn Hrund Atladóttir.

að brjóstast fram í einhverju sem gaf mér eitt-hvað. Það að láta sér leiðast var í raun innri ólga sem braust svo fram í sköpunarkrafti.“

## Stundar útisetur í náttúrunni og lætur sér leiðast til að ræsa sköpunarkraftinn

Með tilkomu internetsins hefur tilveran þróast þannig að það er nánast vonlaust að láta sér leiðast því afþreyingin er alls staðar, alltaf. Við erum bókstaflega með sjónvarpið í vasanum í og getum horft á bíómyndir og þætti allan sólarhringinn ef okkur langar til, átt í samskiptum við fólk í um allan heim og leitað að ástinni á þar til gerðum forritum eða spilað tölvuleiki. Það er af sem áður var þegar sjónvarpið var í fríi í júlí, dægurlög voru spiluð í útvarpinu í sérstökum óskalagabáttum og krakkar hringdu dyrabjöllum til að finna einhvern til að koma út að leika svo að þeim leiddist ekki.



Hjálfarfoss er í Þjórsárdal en á góðum degi má vaða þar út í lónið. Guðfallegt, svo ekki sé meira sagt.

„Það hefur alltaf verið sagt að það sé hollt að láta sér leiðast en núna þarf að hafa sérstaklega fyrir því að þessi tilfinning láti á sér kræla. Útisetur eru fullkomin leið til þess. Að sitja við læk, tyggja strá og skoða sóley er bein ávisun á að hugmyndaflugið og sköpunarkrafturinn vakni,“ segir hún og bætir sérstaklega við að maður þurfi ekki endilega að vera listamaður til að útseta geri manni gott:

„Þetta er frábær leið fyrir hvern sem er til að leysa erfið mál í lífinu. Að leggja sig í hrauni í góðum mosa er bara best í heimi,“ segir Hrund. „Náttúran getur verið mikilfengleg og ægífögur en þegar maður fer að rýna í þetta smáa þá verður oft til heimur sem er jafnvel enn þá stærri en það sem blasir við og þannig höfðu útiseturnar áhrif á mína vinnu. Þetta er það sem Kjarval gerði þegar hann fór út í hraun og á Þingvelli og var þar dögum saman. Þá kom upp þetta innsæi hjá honum og hann fór að sjá myndir og andlit í hrauninu, en það gerist þegar maður dvelur í íslenski náttúru.“

## Ferðast á nóttunni

Hrund segist ekki muna eftir lífinu öðruvísi en að hafa verið í ferðum úti á landi, en öll hennar fjölskylda er mikið fyrir að láta sig hverfa úr borginni. Í gegnum ævina hefur hún

komið á flesta staði landsins en á Hornstrandir eftir, en þær hyggst hún heimsækja í sumar.

„Þegar ég var barn þá voru engar klukkur á veggjunum í bústaðnum sem við áttum í Borgarfirði, en það skipti engu máli því það var hvort sem er bjart allan sólarhringinn. Mamma er líka b-mannskja eins og ég svo hún skildi mig og sá ekkert að því að ég færi út að vappa þó komið væri fram yfir miðnætti. Það er svo mikill galdur í íslensku sumarnóttinni og túristarnir fatta ekki að það er alveg eins gott að vera á ferðinni þegar aðrir sofa. Þá er algjört ævintýri að skoða alla þessa helstu ferðamannastaði en vera alveg ein í kyrrð bjartrar næturinnar,“ segir Hrund, sem er alin upp við að bera virðingu fyrir ósnortinni náttúru og finnst bókstaflega allt rangt við að gera það ekki.

## Verðmæti þjóðarinnar felast í ómanngerðum svæðum

Hrund hefur búið víða í borgum erlendis og þó hún hafi alist upp með náttúruunnendum og ferðast um allt land sem krakki, þá áttaði hún sig enn betur á kraftinum þegar hún flutti aftur heim. „Það eru þessi ósnortnu svæði, þetta víðerni sem ég elska og ég áttaði mig svo sterkt á því, eftir að hafa búið





*Ekkki gleyma besta  
ferðafélaganum*



Dynkur í Þjórsá er uppáhaldsfoss  
Hrundar en hún segir að fossinn sé  
eitt stærsta leyndarmál landsins.



í New York, Japan og Amsterdam, að það er ómetanleg gjöf að mega dvelja í ómanngerðu umhverfi. Af þessari ástæðu er ég á móti virkjanaf framkvæmdum vegna þess að í allri Evrópu kemst maður hvergi í neitt þessu líkt, en mögulegagerir meirihluti landsmanna sér ekki raunverulega grein fyrir verðmætunum sem felast í ósnortinni náttúru. Þegar maður er í ómanngerðu umhverfi þá losnar um einhver höft og það er þetta sem ferðamennirnir sem hingað koma eru að sækjast eftir, enda eru í raun engin takmörk fyrir því hvað náttúran gerir fyrir bæði líkama og sál. Ég hef ferðast víða um Bandaríkin, sem eru nánast manngerð frá a-ö, en þau svæði sem eru ekki manngerð hafa verið afmörkuð sérstaklega og gerð að þjóðgörðum. Svo merkileg þykir ósnortin náttúra. Þú þarft bókstaflega að keyra inn um sérstakt hlið til að komast í ómannbert umhverfi og oft þarf að borga fyrir það. Við þurfum að gera okkur grein fyrir þessum verðmætum sem við eigum hérna og sjá til þess að passað sé upp á þau..“

### Staðir í felum meðan þrasað er um framkvæmdir

*Eru einhverjir staðir á Suðurlandi þar sem maður kemst fram hjá ferðamannastraumnum og getur upplifað þessa „Palli var einn í heiminum“ tilfinningu í náttúrunni?*

„Já, ekki spurning. Til dæmis er hægt að fara að Þjórsá sem er lengsta á landsins. Það er ótrúleg fegurð í kring um hana, allt frá upptökum og til staðarins þar sem hún endar í ósunum. Víða í kring um Þjórsá er margt alveg ósnortið enda hefur engin áhersla verið lögð á uppbyggingu fyrir ferðamannaíðnaðinn þar, einfaldlega af því það er alltaf verið að rifast um virkjanir þarna,“ segir hún með látbragði, sem gefur til kynna að hún sé heldur langþreytt á þrasinu og útskýrir að náttúruverndarpólitíkin virki þannig að meðan þrasað yfir virkjanaf framkvæmdum sé í gangi þá sé taktíkin sú að bíða með að vekja athygli ferðamanna á falletum stöðum. „Svo komu nú reyndar frábærar fréttir fyrir í þessum mánuði þegar það var fallið frá hugmyndum um Hvammsvirkjun en mér skilst að náttúruferðunin og lífríkið hafi haft áhrif á þá ákvörðun.“

### Umkringd fegurð við risastóra leynifossinn Dynk

„Ofarlega í Þjórsá er risastór og óendanlega fallegur foss sem heitir Dynkur. Það fara mjög fáir að honum svo ef þú skellir þér þá getur þú næstum því bókað að geta verið ein í þínum heimi umkringd þessari fegurð. Rétt fyrir neðan Dynk er svo Úrriðafoss sem er vatnsmesti

Ljósmyndirnar sem Hrund hefur tekið í náttúrunni skipta þúsundum en hún hefur unnið fyrir bæði stofnanir og einstaklinga og þær hafa selst víða.



Hrund segir að ómanngerð náttúra, þ.e.a.s. náttúra án mannvirkja, eða hvers konar breytinga á náttúrunni af mannavöldum, sé meðal mestu verðmæta hverrar þjóðar en í Bandaríkjunum og víða í Evrópu eru slík svæði afar sjaldséð og oftast friðuð.

ir og stutt í þessa hálandstilfinningu þar sem kyrrðin og róin er alger. Í kring um Kirkjubæjarklaustur er líka Skaftárhraun og magnaður mosavaxinn undraheimur sem vex upp úr því. Í Skaftárhrauni rennur Hverfisfljót og þar hefur yngsta gljúfur í heimi rutt sér veg í gegnum hraunið. Þetta er svona hrá jökulá, ótrúlega kraftmikil og brennisteinslykt af henni. Það er ekkert hefðbundið rómantískt við hana, þar sem þetta er ekki litla lautin með sóleyjunum, en krafturinn er rosalegur og vel þess virði að upplifa. Ef maður gengur upp meðfram Hverfisfljóti þá er alveg röð af geggjuðum fossum á leiðinni en svæðið er við jaðar Vatnajökulsþjóðgarðar svo maður er ekki í trafikinni en samt á alveg stórkostlega falletu svæði. Þú getur legið þarna með bók og verið viss um að það kemur enginn að trufla þig.

Fyrir neðan Kirkjubæjarklaustur eru Landbrot og Landbrotshólar sem er líka eins og mosavaxið ævintýraland með fullt af litlum gígum á yfir fimmtíu kílómetra svæði. Þangað er hægt að fara eftir stíkaðri gönguleið sem er í níu kílómetra hring en

foss landsins og þar fyrir neðan er svo Hjálparfoss, en þar má vaða út í lónið á góðum degi. Hjálparfoss er reyndar ekki í Þjórsá heldur við hlið hennar. Ég held að ég geti fullyrt að Dynkur sé uppáhaldsfossinn minn á landinu og það besta er að maður þarf ekki að vera á ofurjeppa til að fara að honum þó smábíll eða Tesla sé kannski ekki málið. Ef fólk vill skoða Dynk þá mæli ég með því að koma að honum Sprengisandsmegin, eða austanmegin, því þar er hægt að ganga alveg meðfram honum.“

### Mosavaxinn töfraheimur og yngsta gljúfur í heimi

„Kirkjubæjarklaustur er algjört töfraland. Allt í kring um það svæði eru geggjaðir stað-

svo er líka hægt að fara og týna sér í þessari náttúru og fara aðrar og lengri leiðir. Í raun er allt umhverfið í kringum Kirkjubæjarklaustur alveg stórkostlegt og ég hvet alla til að fara þangað,“ segir Hrund og nefnir líka Hoffell sem er jökullón við Hoffellsjökul. „Hoffell er skammt frá þjóðveginum og það austasta sem maður kemst að mörkum suður- og austurlands, rétt áður en maður kemur að Höfn. Svo má líka minnst á það að á milli Kirkjubæjarklausturs og Hoffells er maður með Vatnajökulsþjóðgarð sem er auðvitað alveg trylltur en þá mæli ég með að skreppa í Skaftafellsstofu og sækja sér upplýsingar áður en lagt er í upplifunarleiðangur.“

### Tólf ára sjálfbodaliði að byggja tröppur við Skógafoss

„Ef maður er á annað borð að keyra eftir Suðurlandi þá er hressandi að hoppa út úr bílnum og skoða Skógafoss. Ég segi alltaf fólki að taka með sér regnjakka og fara eins nálægt honum og það kemst, því það er besta leiðin til að upplifa hann almennilega. Maður verður að blotna aðeins. Svo myndast oft regnbogi við Skógafoss þannig að hann er verulega Instagram-vænn ef fólk fílar það.“ Skógafoss er ekki bara fallegur og ferðamannavænn foss í huga Hrundar því hún á skemmtilega æskuminningu frá staðnum. „Þegar ég var tólf ára þá byggði ég tröppur meðfram Skógafossi ásamt hópi af náttúruverndarsinum og foreldrum mínum í sjálfbodastarfi. Við gistum í skólahúsinu og svo voru konur af svæðinu sem elduðu handa okkur. Tröppurnar eru þarna enn þá og marka upphaf leiðarinnar að Laugavegi og Fimmvörðuhálsi.“

### Gott að muna eftir Úlfjótuvatni til að losna frá trafikinni á Þingvöllum

Að endingu nefnir Hrund Úlfjótuvatn sem einn af sínum uppáhaldsstöðum en hún rekur ættir sínar þangað þar sem landið og vatnið voru í eigu ættarinnar þangað til árið 1940 þegar þau seldu ríkinu jörðina.

„Úlfjótuvatn er stutt frá borginni en mjög skemmtilegt og fjölbreytt umhverfi. Ég ber taugar til staðarins sem hefur eitthvað að gera með forvera mína en bæði langamma og afi eru jörðuð þar í kirkjugarðinum. Þegar maður vill losna við traffíkina á Þingvöllum þá er alltaf gott að muna eftir Úlfjótuvatni og fyrir fjölskyldur er til dæmis alveg frábært að fara þangað því skátarnir hafa byggt upp svo skemmtilegt svæði þar sem hægt er að leika sér,“ segir skapandi náttúruelskandinn Hrund Atladóttir að lokum.







Eucerin®

# HÚÐUMÖNNUN BYRJAR MEÐ SÓLARVÖRN

LÉTT TILFINNING ALLA DAGA



ULTRA LIGHT FLUID

NÝTT

0% KLÍSTUR  
FITA  
LEIFAR

