

Hætta/ Danger/
Gefahr/ Gefahr

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

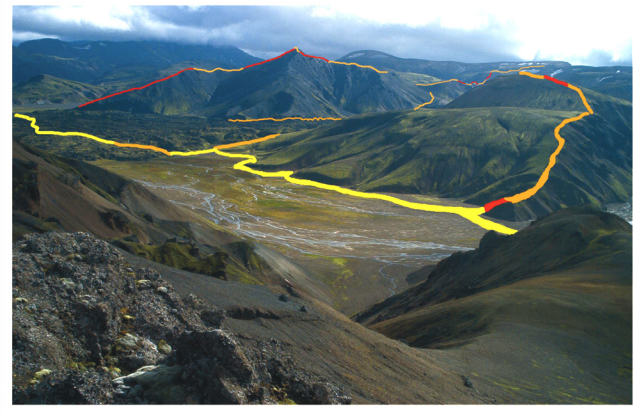
Bratt/ Steep/ Steil/
Forte pente

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

LANDMANNALAUGAR - KORT FÜR GÖNGUFÓLK
Zwei Berge, drei Flüsse, ein Vulkan...
© 2004-2005 Saur und Neua



Hætta
Útsýnisstaður
Vöð
Göngubrú



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

\* Auðveld göngu leið við flestra hæfi. Þær eru fleiri en hér er getið, t.d. þessar klukkustundar löngu göngur, fram og til baka: Brandsgil eða hverasvæði Reykjakolls. Á tveimur tímum má fara inn í Vondugil og til baka. Til að rétt kjika inn í Grænagil þarf hálfítima. Stundarforöngungur nægir til að kjika 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 Laughraun-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 Laughraun 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



**Erfiðleikar:** \* Sumstaðar óslétt en hefur verið bætt nýlega.  
**Hættur:** Enn er hægt að missiga sig í hrauni.  
**Landslag:** Úfið hraun með hrafnínu og mosa. Fjölskrúgugur fjallahringur, einkum Brennisteinsalda. Þar eru jarðgufur. Allsstaðar mikil lítaúgi, 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.

\*\* 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.

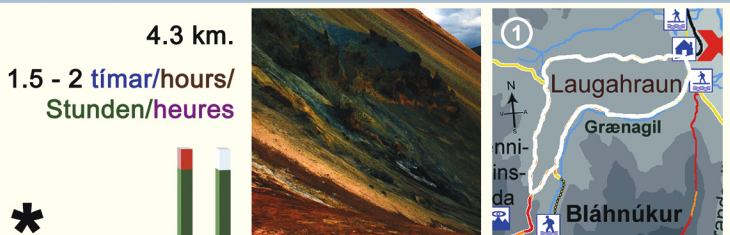
\*\*\* Löng og / eða hættuleg dagsferð, sem ekki ætti að leggja í nema að athuguðu máli. Byrjendur í gönguferðum ættu að velja annan hinna erfiðleikaflokkanna fyrir sína fyrstu göngu.

\*\*\* 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.

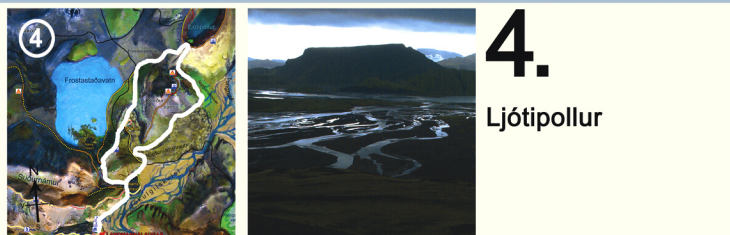
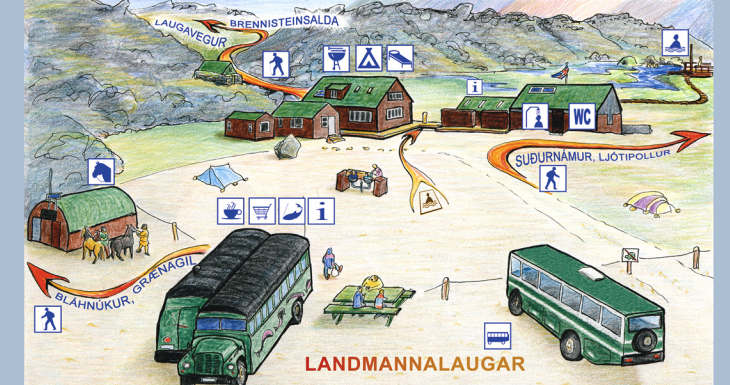
\*\*\* Eine lange und / oder anspruchsvolle Tagesstour, die Gefahren in sich birgt und die nur nach guter Planung durchgeführt werden sollte. Unerfahrene Wanderer sollten für ihre erste Wandertour einen der anderen Schwierigkeitsgrade wählen.

\*\*\* 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



**Erfiðleikar:** \* Auðvelt ef ekki er gengið á Norðumámur.  
**Hættur:** Bratti í Norðumámi og á barni Ljótípólis.  
**Landslag:** Sprengigugurinn Ljótípóllur. Mismunandi vötn (Ljótípóllur, Frostastaðavatn og Jökulgilskvísl) og þrjú örk hraun (Námshraun, Norðumámshraun og Frostastaðhraun). Fjöll og stíflendi til skipts.  
**Tilbrigði:** Hægt er að velja úr mörgum auðveldum leiðum, m.a. má komast að sumum stóðum leiðarinnar akandi. Auðveldlega er hægt að ganga hringinn í kringum Ljótípól og gígumarnum eða ganga ofan í gígin. Hluta leiðarinnar má ganga meðfram Frostastaðvatni. Ganga á Norðumám gefur gott útsýni.  
**Difficulties:** \*\* Easy if Norðumámur is not a part of the hike.  
**Danger:** The steepest slopes of Norðumámur and the ridge of Ljótípóllur.  
**Landscape:** The explosive crater Ljótípóllur, lakes and rivers (Ljótípóllur, Frostastaðavatn and Jökulgilskvísl) and three different lavas (Námshraun, Norðumámshraun and Frostastaðhraun).  
**Variations:** There are a variety of easy trails, some of them reachable by car. It's easy to walk around the crater on its rim, or to walk down to the lake at its bottom. An easier alternative is to avoid Norðumámur and walk along Frostastaðavatn's shore instead. But it is well worth ascending Norðumámur for the great views.



**Erfiðleikar:** \* Auðvelt ef ekki er gengið á Norðumámur.  
**Hættur:** Bratti í Norðumámi og á barni Ljótípólis.  
**Landslag:** Sprengigugurinn Ljótípóllur. Mismunandi vötn (Ljótípóllur, Frostastaðavatn og Jökulgilskvísl) og þrjú örk hraun (Námshraun, Norðumámshraun og Frostastaðhraun). Fjöll og stíflendi til skipts.  
**Tilbrigði:** Hægt er að velja úr mörgum auðveldum leiðum, m.a. má komast að sumum stóðum leiðarinnar akandi. Auðveldlega er hægt að ganga hringinn í kringum Ljótípól og gígumarnum eða ganga ofan í gígin. Hluta leiðarinnar má ganga meðfram Frostastaðvatni. Ganga á Norðumám gefur gott útsýni.  
**Difficulties:** \*\* Easy if Norðumámur is not a part of the hike.  
**Danger:** The steepest slopes of Norðumámur and the ridge of Ljótípóllur.  
**Landscape:** The explosive crater Ljótípóllur, lakes and rivers (Ljótípóllur, Frostastaðavatn and Jökulgilskvísl) and three different lavas (Námshraun, Norðumámshraun and Frostastaðhraun).  
**Variations:** There are a variety of easy trails, some of them reachable by car. It's easy to walk around the crater on its rim, or to walk down to the lake at its bottom. An easier alternative is to avoid Norðumámur and walk along Frostastaðavatn's shore instead. But it is well worth ascending Norðumámur for the great views.



**Erfiðleikar:** \* Auðvelt ef ekki er gengið á Norðumámur.  
**Hættur:** Bratti í Norðumámi og á barni Ljótípólis.  
**Landslag:** Sprengigugurinn Ljótípóllur. Mismunandi vötn (Ljótípóllur, Frostastaðavatn og Jökulgilskvísl) og þrjú örk hraun (Námshraun, Norðumámshraun og Frostastaðhraun). Fjöll og stíflendi til skipts.  
**Tilbrigði:** Hægt er að velja úr mörgum auðveldum leiðum, m.a. má komast að sumum stóðum leiðarinnar akandi. Auðveldlega er hægt að ganga hringinn í kringum Ljótípól og gígumarnum eða ganga ofan í gígin. Hluta leiðarinnar má ganga meðfram Frostastaðvatni. Ganga á Norðumám gefur gott útsýni.  
**Difficulties:** \*\* Easy if Norðumámur is not a part of the hike.  
**Danger:** The steepest slopes of Norðumámur and the ridge of Ljótípóllur.  
**Landscape:** The explosive crater Ljótípóllur, lakes and rivers (Ljótípóllur, Frostastaðavatn and Jökulgilskvísl) and three different lavas (Námshraun, Norðumámshraun and Frostastaðhraun).  
**Variations:** There are a variety of easy trails, some of them reachable by car. It's easy to walk around the crater on its rim, or to walk down to the lake at its bottom. An easier alternative is to avoid Norðumámur and walk along Frostastaðavatn's shore instead. But it is well worth ascending Norðumámur for the great views.



**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 aðgengilegt gott. Á toppnum er útsýnisskifa.  
**Tilbrigði:** Fara sömu leið til baka eftir að toppnum er náð. Það er styttri vegalegn og maður losnar við bröttustu brekkuna.  
**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.



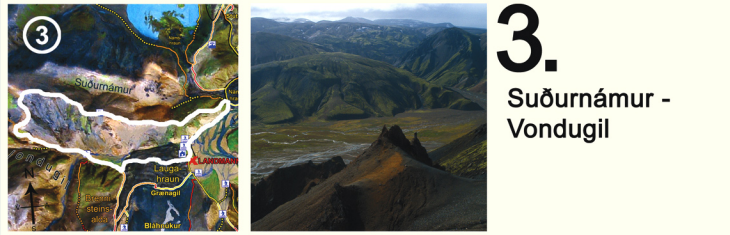
**Erfiðleikar:** \*\* Auðveld leið, en löng.  
**Hættur:** Fáar, eftir að leiðin hefur verið stíkuð, þó má á einum stað auðveldlega fötrjóta sig í grofum vatnsfarvegi.  
**Landslag:** Ýmsar gerðir af auðnum og grónum svæðum. Mismunandi heimar mörgs- og líparitjalla. Skúlpúragarðurinn Dómadalshraun.  
**Tilbrigði:** Hægt er að styta hringinn með því að stappa Stórhófa og Dómadal. Það er auðveld leið á sandi og hrauni á milli Stórhófa og Tjaldfjells. Ganga upp á Háðúdu er þrattur og mikill útrúður en útsýnið þaðan er stórkostlegt. Mælt er með því að sama leið sé farið til baka, því leið frá Háðúdu yfir Laugaveg, hjá Stórhver, getur verið villugjörn.  
**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 Tjaldfjell are easy to walk on. A hike to the summit of Háalda 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:** \*\*\* Auðvelt miðað við stærð fjalls.  
**Hættur:** Engar ef slóð er fylgt, annars hættu á hrapi.  
**Landslag:** Mikió útsýni yfir Landmannalaugarsvæðið. Fjallið sjálf 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 Suðumámur. Various possibilities for walking in Vondugil.



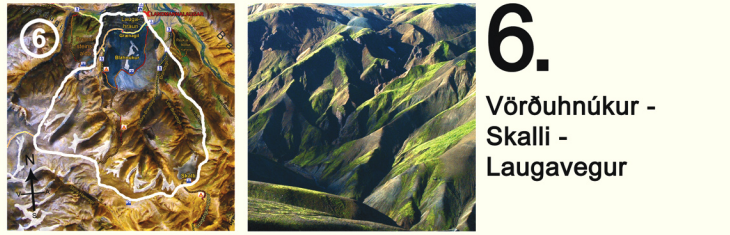
**Erfiðleikar:** \*\*\* Auðvelt miðað við stærð fjalls.  
**Hættur:** Engar ef slóð er fylgt, annars hættu á hrapi.  
**Landslag:** Mikió útsýni yfir Landmannalaugarsvæðið. Fjallið sjálf er ríkt af formum og litum.  
**Tilbrigði:** Stutt ganga frá Námshrauni inn í gil Suðumáms. Mismunandi göngumöguleikar 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 Suðumámur. Various possibilities for walking in Vondugil.



**Erfiðleikar:** \*\* Auðvelt miðað við stærð fjalls.  
**Hættur:** Engar ef slóð er fylgt, annars hættu á hrapi.  
**Landslag:** Mikió útsýni yfir Landmannalaugarsvæðið. Fjallið sjálf 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 Suðumámur. Various possibilities for walking in Vondugil.



**Erfiðleikar:** \*\*\* Löng leið, að hluta brött. Í veltúti er þungt gönguferrið uppi.  
**Hættur:** Algeng illviði og þoka efst uppi.  
**Landslag:** Þetta er besta leiðin til að njóta líparitauði Torfajökuls-væðisins og til að fá útsýni yfir Jökulglíð og afgil þess.  
**Tilbrigði:** Hægt er að komast niður í Jökulglíð 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 Jökulglí 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 veltúti er þungt gönguferrið uppi.  
**Hættur:** Algeng illviði og þoka efst uppi.  
**Landslag:** Þetta er besta leiðin til að njóta líparitauði Torfajökuls-væðisins og til að fá útsýni yfir Jökulglíð og afgil þess.  
**Tilbrigði:** Hægt er að komast niður í Jökulglíð 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 Jökulglí 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 veltúti er þungt gönguferrið uppi.  
**Hættur:** Algeng illviði og þoka efst uppi.  
**Landslag:** Þetta er besta leiðin til að njóta líparitauði Torfajökuls-væðisins og til að fá útsýni yfir Jökulglíð og afgil þess.  
**Tilbrigði:** Hægt er að komast niður í Jökulglíð 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 Jökulglí 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 sjálf(ur):**  
**Fatnaður:** Allra veðra er von. Þetra 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 sjást að þú hafir verið þar. Bæði gróður og jarðmyndanir á þessum slóðum eru með því viðkvæmasta sem fyrirlinnst.  
**Göngustígar:** Gakktu alltaf á göngustígum þar sem þeir eru merktir eða greinilegir.  
**Gakktu varlega annarsstaðar og skildu ekki eftir þig spor.**  
**Merki siðmenningar:** Ekki fjölga mannvirkjum, svo sem eldstæðum og vörðum. Skildu ekkert eftir, ekki heldur snytubrúf eða klósettpappír.

**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 oder 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.

