



# Laugavegur



## Gönguleið frá Landmannalaugum til Þórsmörkur

Hér er upphafsstaður gönguleiðarinnar um Laugavegin til suðurs. Framundan er krefjandi en ánægjuleg ganga um mjög fjölbreytilegt landslag. Flestir ganga leiðina á fjórum dögum en það er hægt á bæði skemmri eða lengri tíma. Leiðina ganga þúsundir á hverju ári. Allir sem ganga Laugavegin gera það á eigin ábyrgð.



## Hiking trail Landmannalaugar to Þórsmörk

Here is the starting point of the Laugavegur Hiking Trail from North to South. A demanding but enjoyable hike in very diverse landscapes awaits you. Most people do the hike in four days, but it's also possible in shorter or longer time. Thousands of people hike the trail every year. Everyone hiking the trail does so at their own risk.



Haldið ykkur á stikuðum leiðum til að hlífa landinu við átroðningi. Stick to the path in order not to cause damage in the surrounding area.



Takið allt sorp með ykkur, flokkið og skilið á næsta söfnunarsað. Take all trash with you, sort, and bring it to the next waste depot.



Tilkynnið skálavörðum um komu í skála. Let the warden know when you arrive.



Óheimilt er að hlaða vörður, hrófla við jarðminjum og tína steina. It is not permitted to build cairns, disrupt geological formations nor collect stones.



Göngum af varuð um gróðurlendi og tinum ekki blóm. Walk carefully in vegetation and don't pick flowers.



Tjaldlið aðeins á merktum tjaldstæðum. Camping is only allowed on marked campsites.

Gagnlegar upplýsingar er að finna á heimasíðu Ferðafélags Íslands. [fi.is/is](http://fi.is/is)

Useful information can be found on the website of Iceland Touring Association. [fi.is/en](http://fi.is/en)



Mælt er til þess að þeir sem ganga leiðina fari frá Landmannalaugum og gangi til suðurs. Þetta er gert til að stýra álagi, auka upplifun og til að auðvelda skipulag á skálasvæðum.

It is recommended that those who hike the Laugavegur Trail start in Landmannalaugar and go south. This is to enhance the experience, facilitate the organisation of huts accommodation and make the huts planning easier.

## Varúðartilmæli - Safety recommendations



Hafið þetta í huga áður en farið er af stað:

1. Farið aldrei í gönguferðir án þjálfunar.
2. Skiljið eftir ferðaáætlun á [safetravel.is](http://safetravel.is)
3. Kynnið ykkur veðurspá og miðið ferðaáætlun við hana.
4. Ferðist aldrei ein.
5. Þið þurfið að vaða óbrúaðar ár.
6. Ábyrgir ferðamenn snúa við áður en það er of seint.
7. Hafið með ykkur síma.
8. Ef eitthvað kemur upp á, sparið krafta og haldið ró ykkar.



Consider this before hiking:

1. Never go hiking if you are not trained for the tour.
2. Always leave your travel plan with someone who can respond if necessary. Recommended: [safetravel.is](http://safetravel.is).
3. Check the weather forecast.
4. Never hike alone.
5. You will cross unbridged rivers.
6. Responsible hikers turn back before it's too late.
7. Bring your mobile phone.
8. If something goes wrong, save energy, and stay calm.

### Réttur búnaður - Proper equipment

Sólgleraugu  
Sunglasses

Þriggja laga fatnaður  
Three-layer clothing system

Húfa og vettlingar  
Hat and mittens

Regnfatnaður  
Wind- & waterproof clothing

Gönguskór  
Hiking boots



Bakpoki  
Backpack

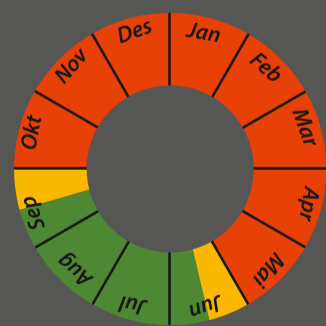
Áttaviti - GPS  
Compass - GPS

Matur til 5 daga  
Food for 5 days

Auka fatnaður  
Spare clothes



### Laugavegur - árstíðir Laugavegur hiking trail - Different seasons



**Vetrarmánuðir.** Hætta! Farið ekki leiðina nema að hafa réttan búnað og búa yfir þekkingu og reynslu fyrir krefjandi vetrarferðir. **Winter. Danger!** You need special equipment and a lot of experience in extreme winter conditions.

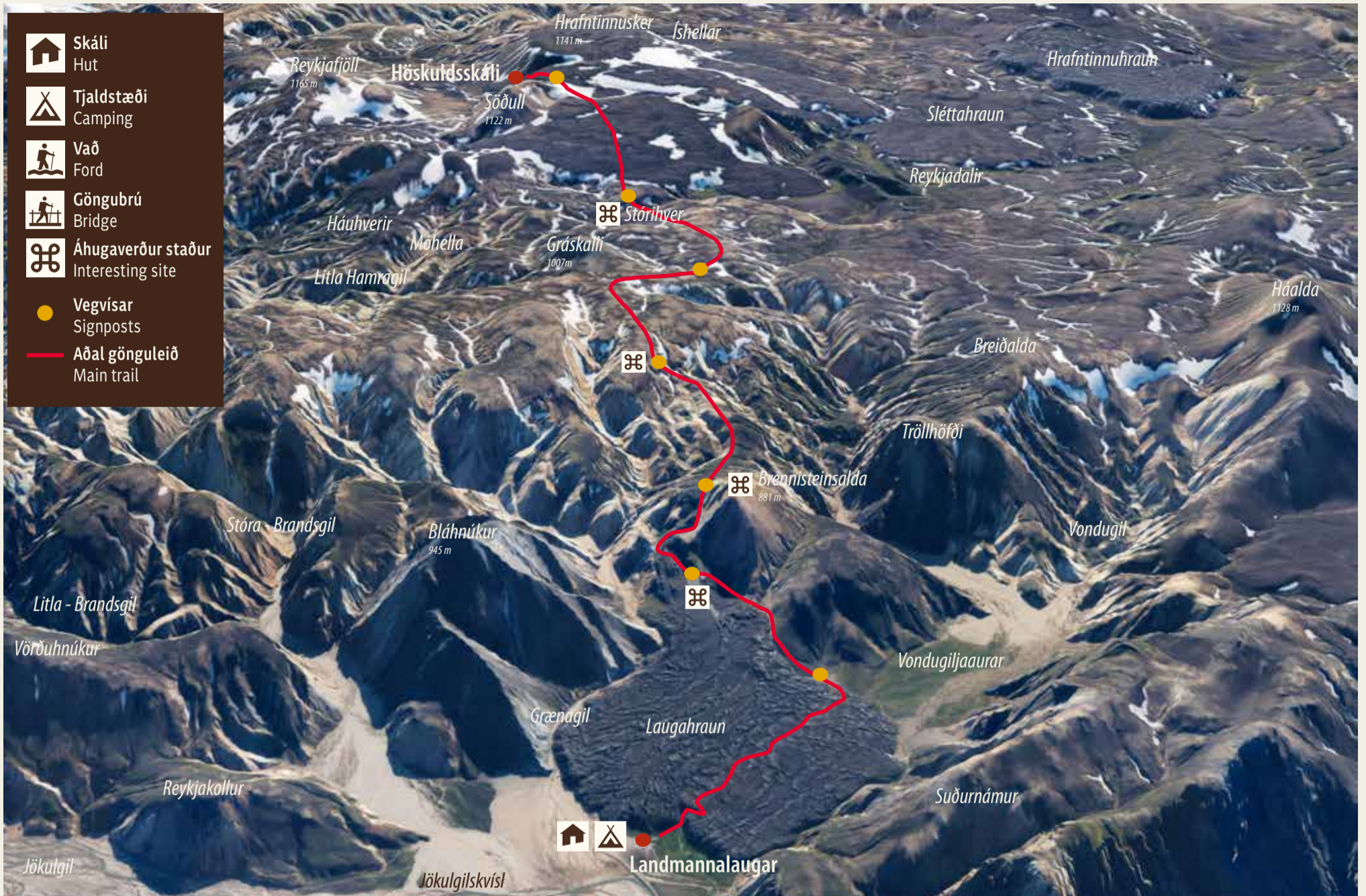
**Vor og haust.** Breytilegar aðstæður. Farið alltaf vel búin og kynnið ykkur aðstæður **Autumn, spring.** Variable conditions. Check the weather forecast.

**Sumar.** Leiðin er fær flesta daga, mikilvægt að hafa réttan búnað. Hugið alltaf vel að veðri. **Summer.** Safest season to hike, important to have the right gear. Check the weather forecast.



# Laugavegur

## Landmannalaugar - Hrafninnusker



- Skáli  
Hut
- Tjaldstæði  
Camping
- Vað  
Ford
- Göngubrú  
Bridge
- Áhugaverður staður  
Interesting site
- Vegvísar  
Signposts
- Aðal gönguleið  
Main trail

### Landmannalaugar - Höskuldsskáli í Hrafninnuskeri

Landmannalaugar: GPS staðsetning N 63°59.600 - W 19°03.660  
 Höskuldsskáli, Hrafninnusker: GPS staðsetning N 63°56.014 - W 19°10.109  
 Vegalengd: 12 km  
 Áætlaður göngutími: 4-5 klst  
 Hækkun: 470 m

Á fyrsta hluta göngunnar er hækkunin um 500m. Framan af sumri þarf að ganga hluta leiðarinnar í snjó. Veðrið er oft ótryggt á þessari dagleið. Við hefjum gönguna með því að fara yfir Laugahraunið og niður á Vondugiljaaura þar sem leiðin sveigir upp með hliðum Brennisteinsöldu. Á leiðinni er vert að virða fyrir sér fallett útsýni í fjallasal Landmannalauga. Vert er að skoða jarðhitasvæðið í Brennisteinsöldu og svo er haldið upp bratta brekku. Síðan taka við sléttur og aflíðandi hryggir upp á hásléttuna norðan Hrafninnuskers en þar blasir við okkur ægífagurt útsýni, gróður, fjöll og gil í öllum regnbogans litum. Ef vel viðrar má sjá allt norður til Langjökuls og Örafajökuls í austri. Við höldum nú áfram inn á hásléttuna. Nú tekur við ganga í auðveldu landslagi þar til komið er niður að Stórahver. Svo er gengið upp nokkrar brekkur þar til komið er í hraunlandslag Hrafninnuskers og síðan upp í skarðið á milli Söðuls og Hrafninnuskers. Stutt ganga er yfir skarðið og frá suðurbrún þess blasir skálinn við.

Athugið! Á þessari leið er oft þoka, haldið ykkur á stikuðu leiðinni.

### Landmannalaugar - Hrafninnusker

Landmannalaugar hut: GPS location N 63°59.600 - W 19°03.660  
 Höskuldsskáli, Hrafninnusker: GPS location N 63°56.014 - W 19°10.109  
 Length: 12 km  
 Average duration: 4-5 hours  
 Elevation: 470 m

Today's hike is the shortest of the route in kilometres, but the total elevation is almost 500m, which makes the trail quite demanding. In early summer, part of the path requires walking through patches of heavy snow.

The weather is often very volatile along this day's route.

Begin your hike by crossing over the Laugahraun lava field. The path then leads down into Vondugiljaaurar, where it heads up the slopes of Brennisteinsalda. On the way, we recommend stopping to admire the beautiful view over the Landmannalaugar mountain range.

Stop for a break at Brennisteinsalda geothermal area before continuing up a steep slope along the edge of the lava. You'll then follow smooth and sloping ridges up to the plateau north of Hrafninnusker, where a beautiful view greets you. Enjoy the lush vegetation, along with mountains and ravines in all the colours of the rainbow. If the weather is good, you can see all the way to Langjökull glacier in the north and Örafajökull glacier in the east.

You'll now continue onto a high plateau. An easy part of the trail leads you down to Stórahver. Here, most hikers opt to take the day's longest rest stop. From Stórahver, you'll walk up several slopes until you reach the Hrafninnusker lava field and head up to the pass between Söðull and Hrafninnusker. It is a short walk over the pass, and from its southern edge you can see tonight's mountain hut.

Note: On this part of the trail, heavy fog can roll in at any time, so stick to the marked path.

### Áhugaverðir staðir til að skoða.

- Jarðhitasvæðið í Brennisteinsöldu.** Hér er töfraland, þar sem jörðin kraumar, gufubólstrar byrgja okkur sýn og þykkur fnykur leirhveranna mettar loftið.
- Brúnirnar sunnan Brennisteinsöldu.** Suður af Brennisteinsöldu taka við aflíðandi hryggir sem enda á brattri brekkubrún. Hér er tilvalið að staldra við og njóta þess stórkostlega útsýnis sem við höfum yfir stóran hluta miðhálandisins.
- Stórahver.** Leiðin liggur við gufuspúandi lítið hveraop sem gaman er að skoða, en farið varlega því hér er mikill jarðhiti og hægt að brenna sig illa.
- Leiðin yfir Hrafninnusker.** Oft glitir á hrafninnumola allt í kringum gönguleiðina, þeir liggja þarna til að gleðja auga þeirra sem leið eiga hjá. Tökum ekkert með okkur.

### Interesting places to visit.

- The geothermal area in Brennisteinsalda ("The Sulphur Wave").** Here you'll find a mystical area where the earth simmers, plumes of steam obscure your view, and a strong sulphur smell from the boiling mud pots fills the air.
- The southern edge of Brennisteinsalda.** South of Brennisteinsalda, there is a line of mountain ridges ending with a steep slope. It is a wonderful place to stop and enjoy the magnificent view over a large part of the central highlands.
- Stórahver (the Big Hot Spring).** The trail passes by a small, steaming opening to a hot spring. It is an intriguing natural wonder to view, but please be careful not to burn yourself, the geothermal activity here is very intense.
- The route over Hrafninnusker (The Obsidian Pass).** Almost every place around this part of the trail sparkles with pieces of obsidian that seem to have been placed there just to delight hikers. However, you should respect Iceland's nature and not take any obsidian with you.

### Hvað ber að varast í dag.

Upp Brennisteinsöldu. Hér eru brattar brekkur, farið hægt og njótið þess sem fyrir augu ber.

Sléttur norðan Stórahvers. Á þessu svæði er auðvelt að villast. Gætið þess að fylgja stikum.

Jarðhitasvæði hjá Stórahver. Hér eru margir hverir, brúnirnar eru oft lausar í sér og best að fara með gát.



Förum gætilega við jarðhitasvæðin.  
Be careful close to the geothermal areas.

### Important safety considerations .

Up the Brennisteinsalda. The slopes are very steep, take it easy and enjoy what you see.

The plains north of Stórahver. In this area, you can easily lose your way. If the visibility becomes poor, keep your eyes out for the marked path and follow it.

The geothermal area at Stórahver. Be careful and keep your distance from the area's many hot springs. The ground at the edges of hot springs is often soft and can easily collapse underfoot.



Takið nærmynd af skiltinu til að hafa upplýsingar þess með í gönguna.

Take a close-up of the sign to have its information along for the hike.



Gagnlegar upplýsingar er að finna á heimasíðu Ferðafélags Íslands.

Useful information can be found on the website Iceland Touring Association.





# Laugavegur Hrafntinnusker - Álftavatn



- Skáli  
Hut
- Tjaldstæði  
Camping
- Vað  
Ford
- Göngubrú  
Bridge
- Áhugaverður staður  
Interesting site
- Vegvísar  
Signposts
- Aðal gönguleið  
Main trail

**Höskuldsskáli í Hrafntinnuskeri - Álftavatn**

**Hrafntinnusker - Álftavatn**

**Áhugaverðir staðir til að skoða.**

**Höskuldsskáli í Hrafntinnuskeri:** GPS staðsetning N 63°56.014 W 19°10.109  
**Álftavatn:** GPS staðsetning N 63°51.470 - W 19°13.640  
 Vegalengd: 12 km.  
 Áætlaður göngutími: 4-5 klst.  
 Lækkun: 490 m

Skálasvæðið í Hrafntinnuskeri er í tæplega 1100 m hæð og því er hér oft snjór langt fram eftir sumri. Snjórinna auðveldar þó oft för yfir giljött land. Dagleiðin niður í Álftavatn liggur nær öll á flötu landi eða niður í mót. Fyrst er farið til suðurs meðfram Reykjafjöllum. Gengið er yfir ljósar vikurbreiður og sneitt að mestu fram hjá djúpum giljum á hægri hönd þar sem Ljósá upptök sín. Farið er fram hjá Kaldaklofsfjöllum. Hér gjörbreytist landslagið, enda er nú komið úr Torfajökulsöskjunni með sitt litríka líparít. Best er að virða fyrir sér andstæðurnar áður en farið er niður Jökultungur og gefa sér góðan tíma. Álftavatn sést milli grasi vaxinna móbergsfjalla og fjær eru svartir eyðisandar og jöklar. Leiðin niður Jökultungur er brött og grýtt og því skal hér fara með mikilli aðgát. Eftir niðurgönguna er stutt í Grashagakvísl og hana þarf að vaða. Frá vaðinu er svo þægileg 3 km ganga að skálanum við Álftavatn.



Háskerðingur

**Höskuldsskáli in Hrafntinnusker:** GPS location N 63°56.014 - W 19°10.109  
**Álftavatn:** GPS location N 63°51.470 - W 19°13.640  
 Length: 12 km  
 Average duration: 4 - 5 hours  
 Descent: 490 m

The Hrafntinnusker hut, being at an altitude of nearly 1100m, often has snow far into summer. However, the snow can make it easier to cross the uneven land. The hike to Álftavatn is almost all on flat land or downhill. First, you will head south along the Reykjafjöll mountains. You will walk over light pumice fields and almost avoid the deep ravines on the right where Ljósá has its source.

The trail now passes Kaldaklofsfjöll mountains. Here, the landscape transforms completely as you leave the caldera of the Torfajökull volcanic system, with all its colourful rhyolite. Before descending the slopes of Jökultungur, give yourself plenty of time to take in the contrast of the landscape. Lake Álftavatn can be seen between grassy tuff mountains and in the distance are black sand plains and glaciers. The trail down Jökultungur is steep and rocky, so be very careful here. After descending, it's a short distance to ford the Grashagakvísl stream, followed by a comfortable 3km walk to the Álftavatn hut.

**Hvað ber að varast í dag.**  
**Hálsarnir vestan Kaldaklofsfjalla.** Hér er oft veðrasamt og skyggni getur versnað snarlega. Höldum okkur alltaf á merktum leiðum. Gætum okkar á snjóbrúm eða þar sem holrými geta verið undir snjónum.  
**Jökultungur.** Brekkan er bæði löng og brött. Mikið er af lausagrjóti, gætið þess að velta ekki steinum vegna þeirra sem neðar geta verið. Á köflum getur stigurinn verið háll.  
**Grashagakvísl.** Áin getur verið straumhörd og botninn er stórgrýttur. Farið varlega ef þið reynið að komast yfir á snjóbrú.



Bratti stigurinn niður Jökultungur  
The steep path down Jökultungur

**Important safety considerations.**  
 The passes west of Kaldaklofsfjöll. The weather here is often harsh with rapidly deteriorating visibility. Always keep to the marked trail. Be careful when crossing snowy areas. Fragile snow bridges might conceal dangerous crevasses under the snow.  
**Jökultungur.** The slope here is long and steep. There are many loose stones here, so be careful not to cause rolling stones that could fall on hikers below. The trail can be slippery.  
**Grashagakvísl River.** Travellers need to wade across this river, it has a strong current and a rocky bottom. Be careful if you try to cross over a snow bridge.

1. Útsýnið frá Jökultungum. Það er vel þess virði að staldra við þegar komið er fram á brún Jökultungna og dást að útsýninu.
2. Háskerðingur. Háskerðingur er fallegur tindur sem blasir við austur af gönguleiðinni
3. Hálsarnir vestan Kaldaklofsfjalla. Hér er ótrúlegt samspil fallegra líparítfjalla, djámosa og móbergs.

### Interesting sites to visit.

1. The view from Jökultungur. It is well worth pausing when reaching the edge of these glacier tongues to admire the view.
2. Háskerðingur. Háskerðingur is a beautiful peak facing east of the hiking trail.
3. The Passes west of Kaldaklofsfjöll. Here travellers often see an incredible composition of beautiful colours in the rhyolite mountains, mosses, and tuff rocks.

Takið nærmynd af skiltinu til að hafa upplýsingar þess með í gönguna.

Take a close-up of the sign to have its information along for the hike

Gagnlegar upplýsingar er að finna á heimasíðu Ferðafélags Íslands.

Useful information can be found on the website Iceland Touring Association.



# Laugavegur Álftavatn - Botnar / Emstrur



## Álftavatn - Botnar / Emstrur

Álftavatn: GPS staðsetning N 63°51.470 W 19°13.640  
Botnar / Emstrur: GPS Staðsetning N 63°45.980 W 19°22.450  
Vegalengd: 16 km  
Áætlaður göngutími: 6-7 hours  
Lækkun: 40 m

Frá Álftavatni tekur við ganga eftir ávolum hálsu suður að Bratthálskvísl sem þarf að vaða. Eftir það er gengið upp stuttar brekkur með heillandi útsýni til allra átta og suður í Hvanngil þar sem Ferðafélagið er með skála. Skammt frá Hvanngilsskála í suðvestur er komið að Kaldaklofskvísl og farið yfir hana á göngubrú. Þaðan er stutt ganga að Bláfjallakvísl sem þarf að vaða. Njótið þessa heillandi umhverfis, svo tekur við stutt ganga að Bláfjallakvísl sem þarf að vaða. Þegar yfir hana er komið er gengið eftir svörtum og gróðurlitlum söndum til suðurs að Innri Emstruá. Þar er farið eftir veginum og yfir brúna. Þá er veginum fylgt þar til komið er að vegvísi sem beinir okkur suður í Botna á Emstrum. Hér göngum við inn víðan dal þar sem andstæður svartra sanda og fagurgrænna fjalla kallast á og áfram í gegnum skarð á milli Útigönguhöfðanna. Þaðan er um klukkustundar ganga niður í Botna í Emstrum, að hluta til samhliða akveginum.



## Álftavatn - Botnar / Emstrur

Álftavatn: GPS location N 63°51.470 W 19°13.640  
Botnar / Emstrur: GPS location N 63°45.980 W 19°22.450  
Length: 16 km  
Average duration: 6-7 hours  
Descent: 40 m

You start the day by crossing the bridge over the stream. The trail then follows rounded ridges southwards to Bratthálskvísl River, which you will need to wade across. Continue south up short slopes, walking in a beautiful landscape with fascinating views in all directions. The trail heads by Hvanngil, where Iceland Touring Association - FÍ operates a mountain hut. After passing Hvanngil, you'll reach Kaldaklofskvísl River. This river is very easy to cross since there is a bridge here. Enjoy the walk across the river and the fantastic surroundings. The trail continues for a few hundred meters and leads to the Bláfjallakvísl River. The only way to cross it is by wading through it. Many hikers find this the most challenging water crossing. The next part of the trail is a vast section of black sands and scarce vegetation, one of the highland deserts that make Iceland's wilderness so unique. The trail leads south to Innri Emstruá River. After crossing Innri Emstruá bridge, you'll follow the road until you reach a sign indicating the direction south to Botnar/Emstrur. At this point, you'll enter a wide valley where the dramatic contrast of black sands and green mountains creates an amazing view. You'll then head through a pass that crosses Útigönguhöfði mountains. From here, it's about an hour's walk down to Botnar huts in Emstrur along a path that partly follows the road.

## Áhugaverðir staðir til að skoða.

- Kaldaklofskvísl.** Það er vel þess virði að staldra við á vegamótum í átt að Mælifellssandi og ganga upp með Kaldaklofskvísl og skoða hana þar sem hún fellur ofan í gil. Áberandi sléttar hraunklappir eru sunnan við ána.
- Fossinn í Innri-Emstruá.** Rétt neðan við brúna fellur foss ofan í gljúfur. Hann er ekki áberandi frá brúnni en krafturinn í þessum fossi er mikill.
- Græn fjöll og svartir sandar.** Hér má sjá mosavaxin, græn fjöll standa upp úr svörtum söndum.

## Interesting sites to visit.

- Kaldaklofskvísl River.** It's worth stopping at the Mælifellssands crossroads and hike alongside Kaldaklofskvísl River a short way. You can see where the river falls into a shallow ravine near a hill. There are also some distinctive flat lava rocks south of the river.
- Innri-Emstruá Waterfall.** Right below the bridge, a waterfall drops into a shallow canyon. You won't see the waterfall very well from the bridge, but you can certainly feel its power.
- Green mountains and black sands.** Today you'll see green, moss-covered mountains rising from black sands.

## Hvað ber að varast í dag.

**Viðkvæmur gróður.** Víða er mýrlent eða viðkvæmur mosi við leiðina á milli Hvanngils og Álftavatns. Höldum okkur alltaf á göngustigunum.

**Umferð bíla.** Á þessari dagleið liggur leiðin að hluta á akvegum. Sýnum fyllstu varúð.

**Vaðið á Bláfjallakvísl.** Mælt er með að fara yfir ána þar sem hún breiðir úr sér. Best er að losa um allar ólar á bakpokanum og fara tveir saman með göngustafi. Munið að vaða hægt og yfirvegað og horfa ekki í strauminn.

**Sandstormur.** Þegar þurr er og hvesfir af norð-austri má búast við sandstormi á þessari leið. Hér er gott að hafa gleraugu og eitthvað sem hlífir andliti fyrir sandrokinu.



Á ystu brún Markarfljótsgljúfra  
On the edge of Markarfljótsgljúfur

## Important safety considerations.

**Fragile plant growth.** Marshland and moss grow in many places alongside the trail between Hvanngil and Álftavatn. The vegetation is very fragile and takes years to recover. Please respect and protect the nature by staying on the path.

**Vehicle traffic.** Today's route is partly on roads. Be careful and watch for approaching vehicles.

**Wading across Bláfjallakvísl River.** We recommend that you cross the river just above the car ford (vehicle crossing area). Here, the river spreads out better and is shallower. Best is to loosen all reins on your backpack, and cross the river two together, if possible. Remember to wade slowly and don't look down into the current.

**Sandstorms.** When the weather is dry and strong winds are blowing, you may expect sandstorms. It is good to wear sunglasses here and protect your face with a bandana.



Takið nærmynd af skiltinu til að hafa upplýsingar þess með í gönguna.

Take a close-up of the sign to have its information along for the hike



Gagnlegar upplýsingar er að finna á heimasíðu Ferðafélags Íslands.

Useful information can be found on the website Iceland Touring! Association.





# Laugavegur Botnar / Emstrur - Þórsmörk



## Botnar / Emstrur - Skagfjörðsskáli Þórsmörk

Botnar / Emstrur: GPS staðsetning N 63°45.980 W 19°22.450  
Skagfjörðsskáli í Þórsmörk: GPS staðsetning N 63°40.960 W 19°30.890  
Vegalengd: 15 km  
Áætlaður göngutími: 6-7 klst.  
Lækkun: 300 m

Við göngum fyrst yfir svæði sem nefnist Efri-Botnar. Fljótlega komum við fram á brún nokkuð brattrar brekku og þar niður skulum við fara af varúð. Þá erum við komin að gljúfri Fremri-Emstruár, þar er göngubrú yfir ána. Þegar yfir ána er komið sveigir leiðin til vesturs, niður Sanda og upp á lágan háls. Eftir það er leiðin greið meðfram Markarfljóti. Nokkur falleg gil skera leiðina og tilvalið er að taka áningu í einhverju þeirra. Nú taka við sléttur Almenninga, þar sem ýmist er gengið eftir hraunklöppum eða mjúkum söndum þar til komið er að Ljósá. Þar kúrir kjarri hulin göngubrú yfir brún gilsins. Síðan höldum við upp á Kápu sem er lágur háls og þar suður af er Þröngá sem er seinasta áin sem vaða þarf í þessari ferð. Hér gjörbreytist landslagið, nú erum við komin í Hamraskóga og liggur leiðin um hlykkjótta veg upp á hálsinn suður af skóginum. Þar skiptast leiðir. Þeir sem ætla sér að fara í Langadal eða yfir Fimmvörðuháls fara til vinstri. Þeir sem ætla í Húsadal fari til hægri.



## Botnar / Emstrur - Þórsmörk / Langidalur

Botnaskáli hut in Emstrur: GPS location N 63°45.980 W 19°22.450  
Skagfjord hut in Þórsmörk: GPS location N 63°40.960 W 19°30.890  
Length: 15 km  
Average duration: 6-7 hours  
Descent: 300 m

At first, we walk over an area called Efri-Botnar and here we need to cross a small stream. After a while, we reach the edge of a long slope and down the slope we need to be careful since there is often loose gravel. Then we face the gorge of Fremri-Emstruá River, down here is a footbridge over the river.

After the crossing of the river, the trail turns to the west, down Sandar, up to a low ridge and after that the path descends along Markarfljót River. Several beautiful ravines cross the path, and it is ideal to have a rest in one of them, because here today's walk is approximately halfway.

Now the plains Almenningar are ahead, where we either walk along lava rocks or soft sands until we come down to Ljósá. There, a thicket-covered footbridge crosses the edge of the ravine below. Then we head up to Kápa, which is a low pass, and south of it is Þröngá, which is the last river that must be forded on this trip.

After crossing the river, the landscape changes drastically, we have reached Hamraskógar forest, and the path leads along a winding road up the ridge south of it. Here the path splits in two. Those who are going to Langidalur hut or continue over Fimmvörðuháls, follow the path to the left. Those going to Húsadalur head to the right.

## Áhugaverðir staðir til að skoða.

1. Markarfljótsgljúfur. Talið er að gljúfrið sé um 160-180m djúpt.
2. Fauski. Fauski er fallegur gjallgigur austan gönguleiðarinnar. Það er tilvalið að ganga á hann með því að fara af leiðinni eftir að komið er hjá Úthólmum og koma síðan aftur inn á leiðina rétt neðan Björgils.
3. Ljósárgil. Það er tilvalið að taka smá hvíld á grasbalanum sunnan Ljósár og skoða þá í leiðinni hrikalegt en stutt gljúfrið þar sem áin sameinast Markarfljóti.
4. Hamraskógar. Hamraskógar er stærsti skógurinn í Þórsmörk. Njótið kyrrðarinnar og skjólins í þessum fallega skógi.

## Interesting sites to visit.

1. Markarfljótsgljúfur canyon. The ravine is estimated to be around 160 – 180 m deep.
2. Fauski crater. Fauski is a beautiful crater east of the hiking trail. It is ideal to walk up on it by leaving the path after reaching Úthólmar and then re-entering it just below Björgil.
3. Ljósárgil. It is ideal to take a little rest on the grass banks south of Ljósár River and explore the short but impressive canyon where the river joins Markarfljót River.
4. Hamraskógar forest. Hamraskógar is the largest forest in Þórsmörk. Enjoy the peace and shelter in this beautiful place.

## Hvað ber að varast í dag.

**Syðri-Emstruá göngubrú.** Þegar komið er niður að árgljúfrinu þarf að fara af varúð ofan af brúninni niður á stíginn sem liggur frá brúnni. Stígurinn er einfaldur og fyrir neðan fossar áin. Sýnið öðrum tillitssemi og vikið vel fyrir þeim sem koma á móti.

**Markarfljótsgljúfur.** Farið gætilega á brúnunum gljúfranna.

**Þröngá.** Þó áin sé oftast auðveld að vaða, þá getur hún vaxið hratt í leysingum, miklum rigningum eða síðdegis á sólskinsdögum. Farið yfir þar sem hún er breiðust.



Brúin yfir Fremri-Emstruá  
The bridge over Fremri-Emstruá

## Important safety considerations.

**Syðri-Emstruá River footbridge.** When coming from the south to the canyon, you must walk carefully down from the edge and on to the path leading from the bridge. The path is very narrow and below the river cascades. Be considerate and careful.

**Markarfljótsgljúfur.** Walk carefully along the rims of the canyon.

**Þröngá River.** Though the river is generally easy to wade, it can rapidly grow after heavy rains or in the afternoon on a sunny day. Cross the river where it is as broadest.



Takið nærmynd af skiltinu til að hafa upplýsingar þess með í gönguna.

Take a close-up of the sign to have its information along for the hike



Gagnlegar upplýsingar er að finna á heimasíðu Ferðafélags Íslands.

Useful information can be found on the website Iceland Touring Association.





# Laugavegur Leiðarlok / End of trail



Landmannalaugar. (580m.) Þar sem ferðin hófst.  
Landmannalaugar (580m.) Where the hike started.



Hrafninnusker. (1050m.) Hróstrugt umhverfi en ógleymanlegur næturstaður.  
Hrafninnusker (1050m.) Barren terrain but unforgettable place to stay over night.



Álftavatn. (580m.) Þar sem fjallstindarnir standa á haus í vatninu á stilltum dögum.  
Álftavatn (580m.) Where the mountains are standing upside down in the lake at calm days.




Emstrur / Botnar. (480 m.) Einstök stemning þar sem útsýnið og eftirvænting fyrir leiðarlokum ríkja.  
Emstrur / Botnar (480 m.) A unique atmosphere where the view and anticipation for the end of the trail prevail.




Þórsmörk / Langidalur. (220 m.) Hljár faðmur skógarins umlykur göngufólk eftir langa ferð í fjölbreyttu landslagi.  
Þórsmörk / Langidalur (220 m.) A unique atmosphere where the view and anticipation for the end of the trail prevail.

## Gönguleiðin frá Landmannalaugum til Þórsmörkur

 Hér í Langadal í Þórsmörk er hinn formlegi endir gönguleiðarinnar frá Landmannalaugum. Fyrstu ferðirnar voru farnar á áttunda áratug seinustu aldar og var leiðin nokkur ár í þróun þar til lokið var við byggingu skála og nauðsynlegra göngubrúa árið 1978. Í dag er þetta ein af rómuðustu gönguleiðum heims og hingað koma þúsundir manna til að fara um þetta fjölbreytta landslag sem í upphafi einkenndist af hrjóstrugu en litskrúðugu háfjallaumhverfi, um brattar hliðar, jarðhitasvæði, hraun og langa sanda. Leiðin endar hér í gróðurdyrd Þórsmörk og kyrrð Langadals þar sem þið eru nú stödd. Leið sem auðgar líf þeirra sem hana ganga, skapar dýrmætari minningar og eykur vitund allra fyrir náttúrunni og því einstaka landi sem farið er um.

Til að auka upplifunina hefur Ferðafélagið á liðnum árum reynt að beina þeim sem ganga Laugaveg að hefja ferðina í Landmannalaugum og enda í Þórsmörk. Með þessu er umferð um stígana jafnari, fólk upplifir meiri einveru í náttúrunni og allt skipulag á áfangastöðum er auðveldara í framkvæmd, öllum sem hér fara um til heilla og aukinnar ánægju.

## Hiking trail from Landmannalaugar to Þórsmörk

 Here in Langidalur in Þórsmörk the Laugavegur Hiking Trail officially ends. The first hikes along this trail were in the 1970s, and the trail was in development for some years until construction of the huts and necessary foot bridges was completed in 1978. Today, this is one of the most well-known hiking trails in the world and every year thousands of guests come here to hike in these diverse surroundings, initially characterized by barren but colorful highlands, steep mountain slopes, geothermal areas, lava fields and sands. The trail ends here in the flourishing vegetation of Þórsmörk (the land of Thor) and the tranquility of Langidalur (Long Valley) where you are now. A trail that enriches the lives of those hiking here, creates precious memories and increases everyone's awareness of nature and of the unique areas passed through.

To enhance the experience of those hiking the trail, the Iceland Touring Association (Ferðafélag Íslands) has encouraged hikers to start in the North and end here in Þórsmörk. In this way, the traffic along the trail is more even, people experience more solitude in nature, and all organization of the hut areas is easier to implement, for the benefit and fulfilled expectations of the hike.

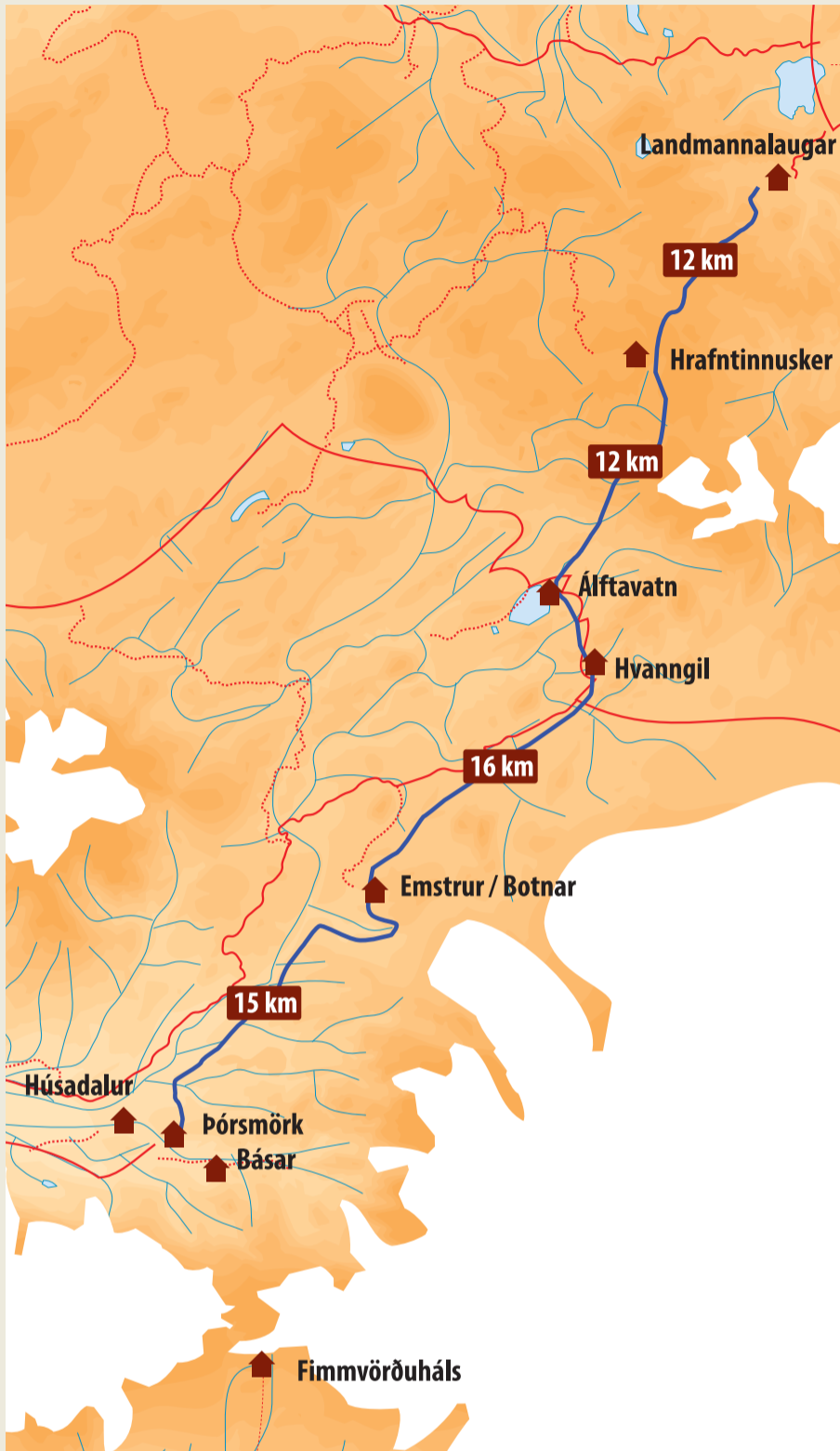
Allar upplýsingar um gönguleiðina má nálgast á heimasíðu Ferðafélags Íslands.



You can find all informations about the trail on the website of Iceland Touring Association.

# Laugavegur gönguleið

## Laugavegur hiking trail



### Laugavegur 55 km:

Áætla má fjóra daga í að ganga Laugavegin. 55 km. Ferðafélag Íslands mælir með því að gengið sé úr Landmannalaugum.

#### 1. dagleið. Þórsmörk - Emstrur / Botnar 15 km.

Nokkuð krefjandi ganga, þar sem vaða þarf eina á, Þröngá.

#### 2. dagleið. Emstrur / Botnar - Álftavatn. 16 km.

Auðveld og nokkuð flöt ganga. Vaða þarf tvær ár á leiðinni.

#### 3. dagleið. Álftavatn - Hrafninnusker.

Erfiðasta dagleið ferðarinnar. Hér þarf að vaða eina á, ganga upp bratta hlíð þar sem hækkunin er um 400 m. og eftir það mikið í snjó.

#### 4. dagleið. Hrafninnusker - Landmannalaugar.

Mikil ganga í snjó til að byrja með og hætt við vondum veðrum og þoku á þessari dagleið.

### Laugavegur 55 km:

Normally it takes four days to hike Laugavegurinn. 55 km.

The Iceland Touring Association recommends that you to hike from North to South by starting in Landmannalaugar.

#### Day 1. Thorsmork - Emstrur / Botnar.

Craving hike where you have to cross one unbridged river.

#### Day 2. Emstrur / Botnar - Alftavatn

Long walk but on a rather flat terrain, where you have to cross at least two unbridged rivers.

#### Day 3. Alftavatn - Hrafninnusker

Difficult hike where you have to climb at least 400 m high slope and the last part will be in snowy conditions. You have to cross one unbridged river.

#### Day 4. Hrafninnusker - Landmannalaugar

Partly in snowy conditions in a terrain where weather changes rapidly.



Hafið þetta í huga áður en farið er af stað:

1. Farið aldrei í gönguferðir án þjálfunar.
2. Skiljið eftir ferðaáætlun á safetravel.is
3. Kynnið ykkur veðurspá og miðið ferðaáætlun við hana.
4. Ferðist aldrei ein.
5. Þið þurfið að vaða óbrúðar ár.
6. Ábyrgir ferðamenn snúa við áður en það er of seint.
7. Hafið með ykkur síma
8. Ef eitthvað kemur upp á, sparið krafta og haldið ró ykkar.

### Réttur búnaður - Proper equipment

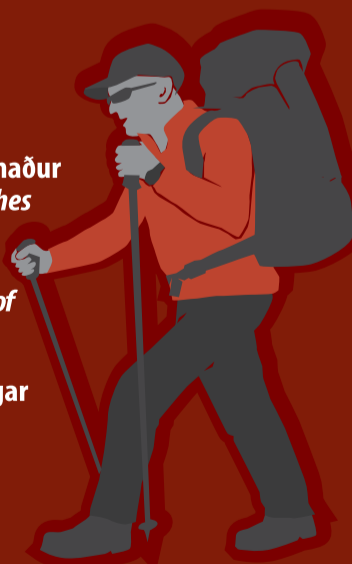
Sólgleraugu  
Sunglasses

Þriggja laga fatnaður  
Three layers clothes

Regnfatnaður  
Wind- & waterproof clothing

Húfa og vettlingar  
Hat and mittens

Gönguskór  
Hiking boots



Bakpoki  
Backpack

Áttaviti - GPS  
Compass - GPS

Matur til 5 daga  
Food for 5 days

Auka fatnaður  
Spare clothes

Útilegubúnaður  
Camping gear



Consider this before hiking:

1. Never go hiking if you are not trained for the tour.
2. Always leave your travel plan with someone who can react if needed. You can do it on safetravel.is
3. Check the weather forecast.
4. Never hike alone.
5. You will cross unbridged rivers
6. Responsible hikers return in time, rather than too late.
7. Bring your mobile phone with you.
8. If something goes wrong, save energy and stay calm.



Ferðafélag Íslands  
Iceland Touring Association



112  
EMERGENCY  
ONE ONE TWO

