



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

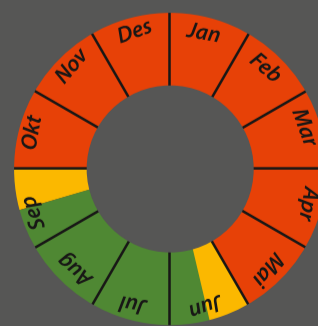
Áttaviti - GPS
Compass - GPS

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.