

Kynning á fjallaverkefnum FÍ 2023

Léttfeti, Fótfrár og Þrautseigur



5. janúar 2023

Einar Ragnar Sigurðsson

Höskuldur Björnsson



Gönguverkefni 2023

Léttfeti



Fótfrár



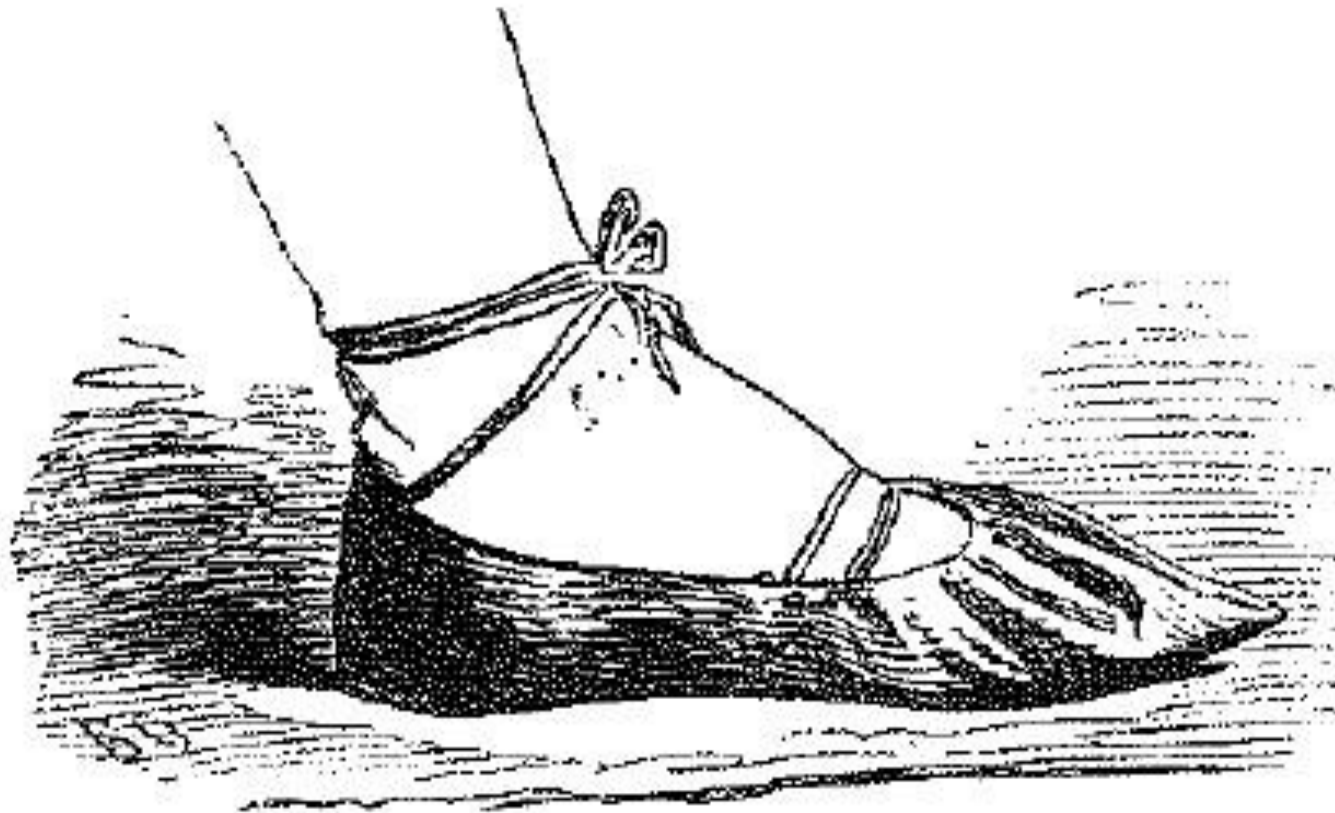
Þrautseigur



Þar sem jökulinn ber við loft hættir landið að vera jarðneskt, en jörðin fær hlutdeild í himninum, þar búa ekki framar neinar sorgir og þess vegna er gleðin ekki nauðsynleg, þar ríkir fegurðin ein, ofar hverri kröfu.

Hvað þýða 2 eða 3 skór? Í Híbýli Vindanna var 3 skóa heiði milli Borgarfjarðar og Húnavatnssýsla.

ÖSKJUFERÐ. – ÓDÁÐAHRAUN



Fótabúnaður þeirra
Watts og félaga hans
í Ódáðahrauni var
léttur, en entist ekki
vel. — (Paijkull, 1866).

Erfiðleikastig: Flokkun ferða hjá FÍ



Léttar og stuttar dagleiðir (yfirleitt 4-6 klst.) Mest gengið á sléttlendi. Léttur dagspoki. Engar, eða litlar ár. Flestum fært.



Léttfeti

Miðlungslangar dagleiðir (yfirleitt 5-7 klst.) Oft í hæðóttu landi. Bakpoki þarf ekki að vera þungur. Engar eða auðveldar ár. Þátttakendur þurfa að vera í nokkuð góðri þjálfun.



Fótfrár og Þrautseigur

Nokkuð langar dagleiðir (yfirleitt 6-8 klst.) Oftast gist í húsum en getur þurft að bera tjöld. Gengið í fjalllendi. Getur þurft að vaða erfiðar ár. Þátttakendur þurfa að vera í góðri þjálfun.



Erfiðar og langar dagleiðir (jafnvel yfir 10 klst.) Gengið í fjalllendi með allt á bakinu. Má búast við erfiðum ám. Aðeins fyrir fólk í mjög góðri þjálfun.

Saga verkefnisins

- Verkefnið eitt fjall í mánuði hófst árið 2011 og var fyrstu 8 árin í umsjón Ævars og Örvars Aðalsteinssona. Göngum var fjölgað í 2 á mánuði árið 2015 og verkefninu skipt í erfiðari og auðveldari fjöll.
- Frá árinu 2019 hafa Einar Ragnar Sigurðsson og Höskuldur Björnsson haft umsjón með verkefninu en þeir hafa verið í fararstjórahópi verkefnisins í langan tíma.
- Verkefnið verður rekið með svipuðu sniði og fararstjórar að mestu þeir sömu.
- Við höldum áfram að hafa frí í júlí en í staðinn er ein helgarferð í hvoru verkefni með tveimur göngudögum í hvorri helgarferð.



Markmið verkefnisins

- Stunda reglulegar fjallgöngur sér til ánægju og heilsubótar.
- Miðað við að göngurnar séu ekki of erfiðar og að fjöllin og umhverfi þeirra séu áhugaverð.
- Verkefnið er ekki sérstaklega hugsað sem æfingaprógram fyrir erfiðari fjöll.
- Þeir sem taka þátt í verkefninu sem hér er kynnt þurfa að vera í þokkalegu formi og helst hafa einhverja göngureynslu.
- Lýst er útsýni, örnefnum, sögu og jarðfræði þeirra svæða sem gengið er um.
- Auðveldustu göngurnar eru í upphafi og í enda verkefnisins þegar dagur er stystur.
- Erfiðustu og mest krefjandi göngurnar eru yfir sumarið.



1. júní 2019: Fí, Léttfeti 1 og 2 með Þrautseigum á Heklu.

Umhverfismál

- Margir bílar valda vandræðum að finna bílastæði og miklu kolefnisfótspori.
- Almennt höfum við því reynt að sameinast í bíla og umhverfisvænast er að fara alltaf allt í rútu.
- Á árinu eru 7 rútuferðir, 4 hjá Fótfrá og 3 hjá Léttfeta. Fyrsta rútuferð er í apríl.



Umhverfismál aðrir þættir

- Taka allt rusl með sér.
- Taka rusl sem maður sér ef við á.
- Reyna að fylgja stígum þar sem þeir eru sjáanlegir.
- Ganga sem minnst á viðkvæmum gróðri, sérstaklega mosa.



Nokkur áhersluatriði

- Upplýsingar og kort sent á póstlista og fésbók í vikunni fyrir hverja ferð.
- Einnig er mikilvægt að þátttakendur í verkefnunum hafi aðgang að Facebook
- Allt dagsgöngur utan helgarferða.
 - Ganga hefst oft um 9 og er fram yfir seinna kaffi
 - Áætlun hverrar ferðar er í upplýsingablaði sem er sent út í byrjun viku fyrir ferð.
- Hundar velkomnir, en alltaf aftast og í bandi.
- Upplýsingar um hverja ferð sendar í tölvupósti í vikunni á undan.
- Ekki aflýst nema vegna mjög slæms veðurs eða aðstæðna. Vetrarferðum getur þurft að breyta vegna færðar á vegum jafnvel þó veður sé þokkalegt.
- Ef aðstæður eru erfiðar eða varasamar reynum við að fara annað. Tilkynnt með netpósti, fésbók eða á upphafstað. Yfirleitt er hægt að fara eitthvað annað.
- Breytingar á opinberum covid reglum eða öðru slíku geta breytt dagskrá, frestað og/eða orðið til þess að ferðir falli niður.

Fararstjórar



Einar Ragnar Sigurðsson



Guðný Sigurðardóttir



Gunnar Sigurðsson



Höskuldur Björnsson



Sigrún Konráðsdóttir



Þóra Jóhanna Hjaltadóttir



Ævar Aðalsteinsson



Örvar Aðalsteinsson

Fjöll mánaðarins

- Eitt fjall – ein ferð í mánuði
 - **Fótfrár** - erfiðari fjöll
 - Yfirleitt fyrsti laugardagur í mánuði
 - Miðlungs og upp í erfiðar göngur
 - **Léttfeti** - léttari fjöll
 - Yfirleitt þriðji laugardagur í mánuði.
 - Styttri ferðir og minni hækkun
- Tvö fjöll – tvær ferðir í mánuði
 - **Þrautseigur** - léttari og erfiðari fjöll
 - Yfirleitt fyrsti og þriðji laugardagur í mánuði
- Fjöldatakmörk
 - Það er fjöldatakmörk í alla hópana
 - Miðað við 30 – 40 manns og þá 70 í hverja ferð
 - Það er að fyllast í öll verkefni og biðlistar afgreiddir í þessari viku.



Fótfrár

- FÍ Fótfrár er fyrir þá sem vilja fara í miðlungs og erfiðar göngur yfir allt árið. Yfir vetrartímann er farið í styttri ferðir en lengri ferðir yfir sumarið.
- Farið er í 10 dagsferðir og eina helgarferð. Að jafnaði fer FÍ Fótfrár í dagsgöngu fyrsta laugardag í hverjum mánuði.
- **Ferðirnar henta fólki sem er í góðu gönguformi.**



Ferð FÍ, Fótfrár og Þrautseigur um Fjallabak 27-29 september 2019

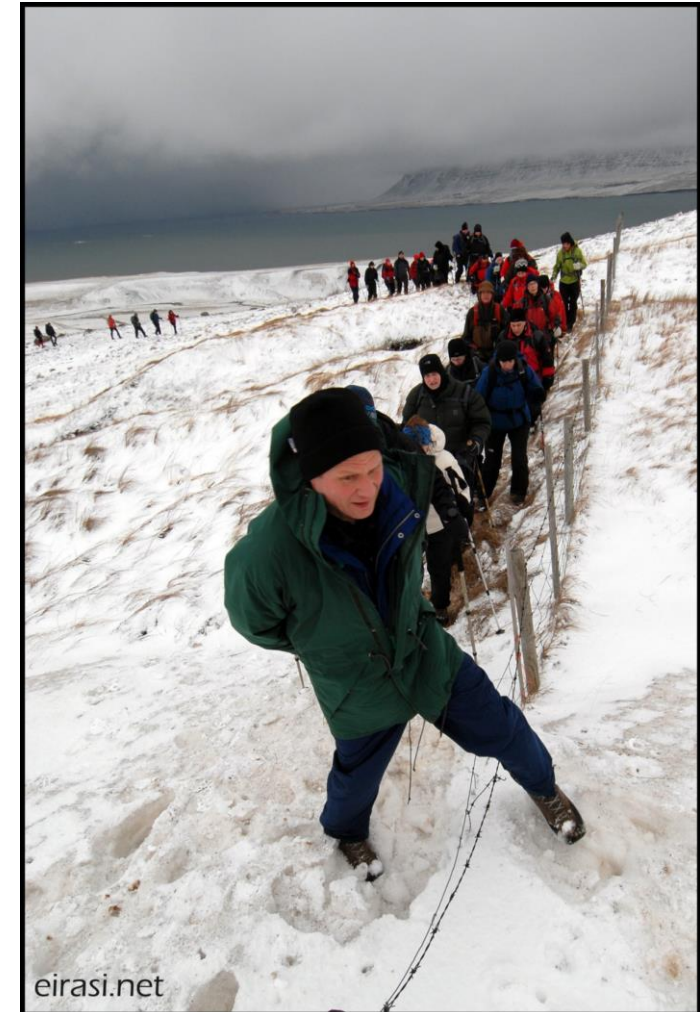
Léttfeti

- Fí Léttfeti er fyrir þá sem vilja fara í léttar til miðlungs erfiðar göngur yfir allt árið. Yfir vetrartímann er farið í styttri ferðir en lengri ferðir yfir sumarið
- Farið er í 10 dagsferðir og eina helgarferð. Að jafnaði fer Fí Léttfeti í dagsgöngu þriðja laugardag í hverjum mánuði.
- **Ferðirnar henta fólki sem er a.m.k. í þokkalegu gönguformi.**



Þrautseigur

- Fí Þrautseigur er fyrir þá sem vilja fara í fjölbreyttar göngur yfir allt árið. Verkefnið samanstendur af öllum göngum í Fí Léttfeta og Fí Fótfráum og eru því allt frá því að vera léttar til erfiðar.
- Fí Þrautseigur hentar þeim sem vilja ganga talsvert mikið en dagskráin samanstendur af 20 dagsferðum og tveimur helgarferðum. Að jafnaði fer Fí Þrautseigur í dagsgöngu fyrsta og þriðja laugardag í hverjum mánuði.
- **Ferðirnar henta fólki sem er í góðu gönguformi.**



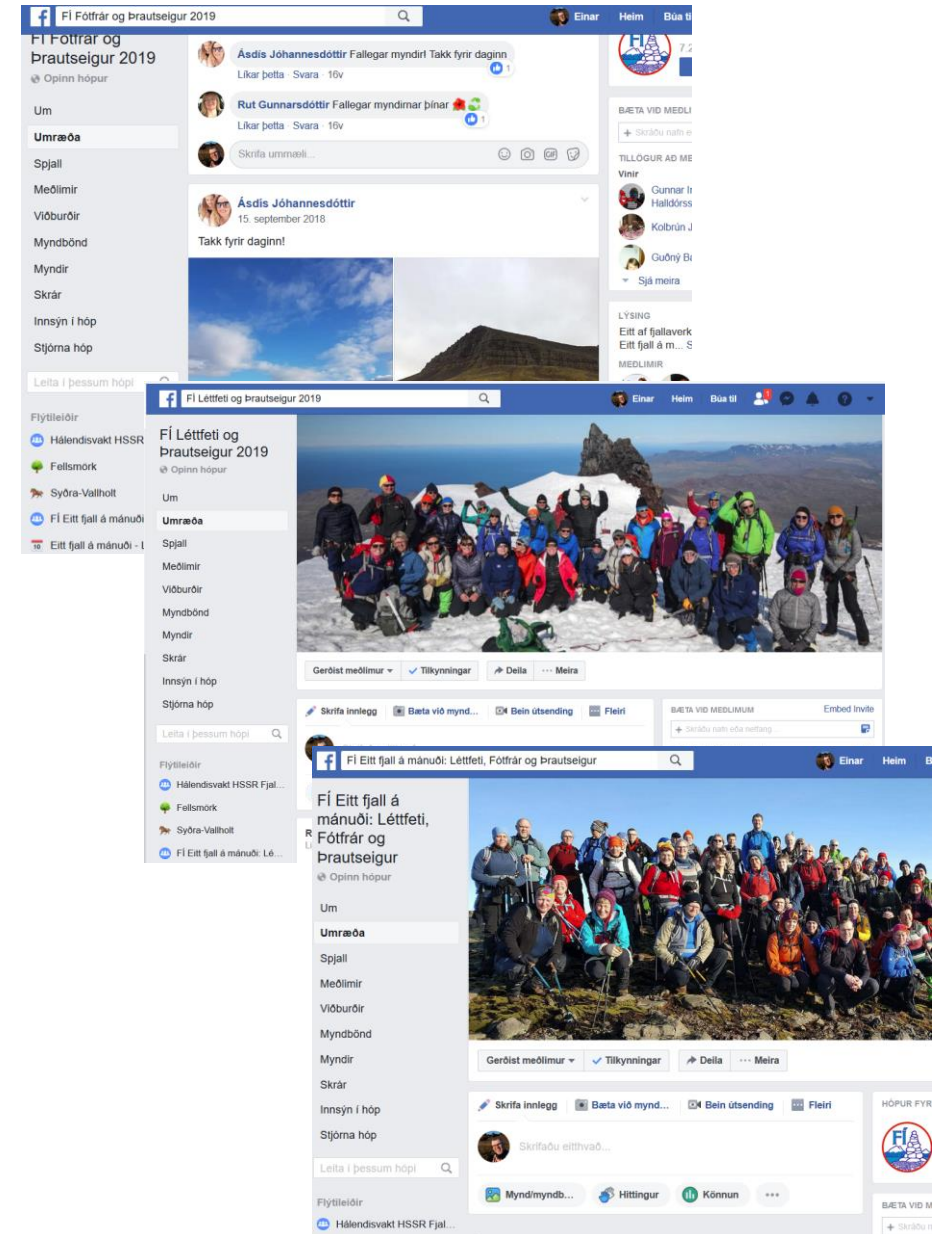
Um önnur léttari og erfiðari verkefni hjá FÍ

- **Þetta eru ekki léttustu verkefnin sem FÍ býður uppá.**
 - Gert ráð fyrir að þátttakendur haldi þokkalegum gönguhraða í ferðunum.
 - Sumar göngurnar eru nokkuð langar og geta tekið talsvert á.
 - Ágætt er að miða við að fara upp að Steini í Esjunni á innan við 60 mínútum, a.m.k. fyrir Fótfrá og Þrautseig
- Það er gott úrval léttari ferða hjá FÍ:
 - FÍ Rannsóknarfjelag
 - FÍ Fyrsta skrefið
 - FÍ Göngur eldri og heldri
 - FÍ Kvennakraftur



Fésbók

- **Léttfeti:** <https://www.facebook.com/groups/FI.lettfeti2023/>
- **Fótfrár:** <https://www.facebook.com/groups/FI.fotfrar2023/>
- **Notkun:**
 - Tilkynningar við undirbúning ferða eða vegna breytinga.
 - Fá far með öðrum / bjóða far.
 - Skiptast á myndum úr ferðum.
 - Deila upplifun og senda kveðjur.
- Við reiknum með að allir þátttakendur þurfi að skrá sig í hópana.
- Söfnunarhópur fyrir fyrri og núverandi þátttakendur er öllum opin : <https://www.facebook.com/groups/FI.eittfjallamanudi/>



Verð

- Eitt fjall í mánuði - léttfeti / fótfrár, kr. 51.500
- Tvö fjöll í mánuði, þrautseigur kr. 82.500
- Árgjald Ferðafélagsins er innifalið í verðinu
 - Fleiri í fjölskyldu – þá lækkar gjaldið hjá hinum miðað við það
- Rútugjöld og gisting er ekki innifalin
- Stéttarfélagsstyrkir og íþróttastyrkir í boði
- Fjallakofinn býður afslætti og tilboð
 - Kynningar og afsláttarkvöld kynnt síðar



Dagskrá Fótfrás og erfiðari hluta Þrautseigs



Fjall mánaðar 2023 Fótfrár

Fótfrár og erfiðari hluti Þrautseigs

- Farnar verða alls 11 ferðir
- Göngudagar eru 12 talsins
- Í Vestmannaeyjaferð þarf að greiða í ferjuna.

Dagsetning	Vikudagur	Tími	Áfangastaður	Lengd
14. jan	Laugadagur	10:00	Vatnshlíðarhorn	5 km
4. feb	Laugadagur	9:30	Akrafjall	14 km
4. mar	Laugadagur	7:00	Vestmannaeyjar *	
1.apríl	Laugadagur	8:00	Svörtutindar báðir *	15 km
6. maí	Laugadagur	6:00	Eyjafjallajökull **	14 km
3. júní	Laugadagur	8:00	Smjörhnúkar Tröllakirkja	19 km
SUMARFRÍ	SUMARFRÍ		SUMARFRÍ	SUMARFRÍ
12. ágú	Laugadagur	8:00	Hafrafell við Langjökul	18 km
1-3.sept	Helgaferð	16:00	Landmannalaugar */ ***	
7.okt	Laugadagur	8:30	Kvígindisfell - Hvalfjörður *	16 km
4.nov	Laugadagur	9:00	Vikrafell: Hreðavatn - Langavatn. *	14 km
2.des	Laugadagur	10:30	Skammadalshringur	6,5 km
* Rúta / sigling sem greiðist aukalega				
** Jöklabúnaður nauðsynlegur				
*** Gisting sem greiðist aukalega				

14. janúar: Vatnshlíðarhorn

Vatnshlíðarhorn er hluti af því sem er oft kallað Lönguhlíðar. Fjallið er við norðausturhluta Kleifarvatns.

- Hæð: 450m
- Hækkun: 362m
- Vegalengd: 6.5 km

Gengið er frá nágrenni Kleifarvatns upp á sléttu og tekinn stuttur hringur þar.

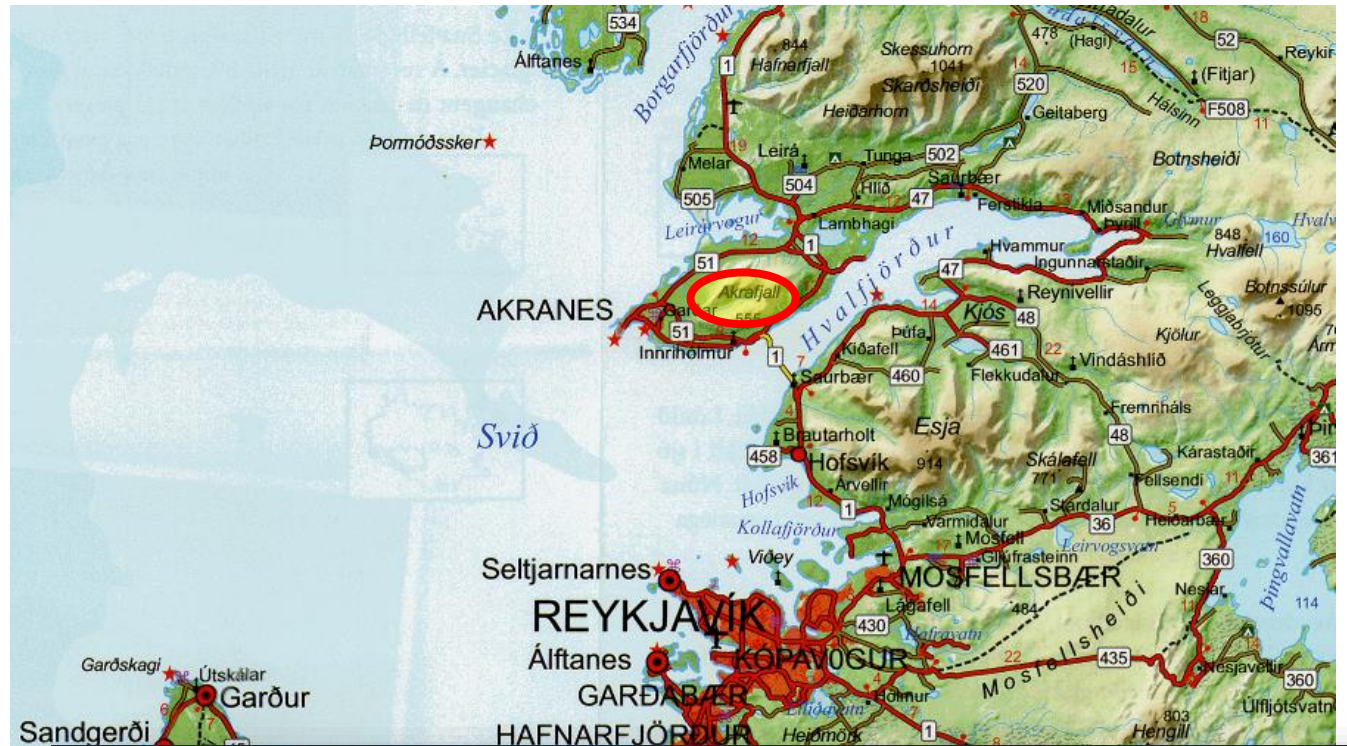


4. febrúar: Akrafjall

Akrafjallið blasir við úr Reykjavík og þangað förum við í febrúar.

- Hæð: 643 m
- Hækkun: 800 m
- Vegalengd: 14 km

Ætlunin er að ganga hring rangsælis með viðkomu á Háahnúk og Geirmundartindi.

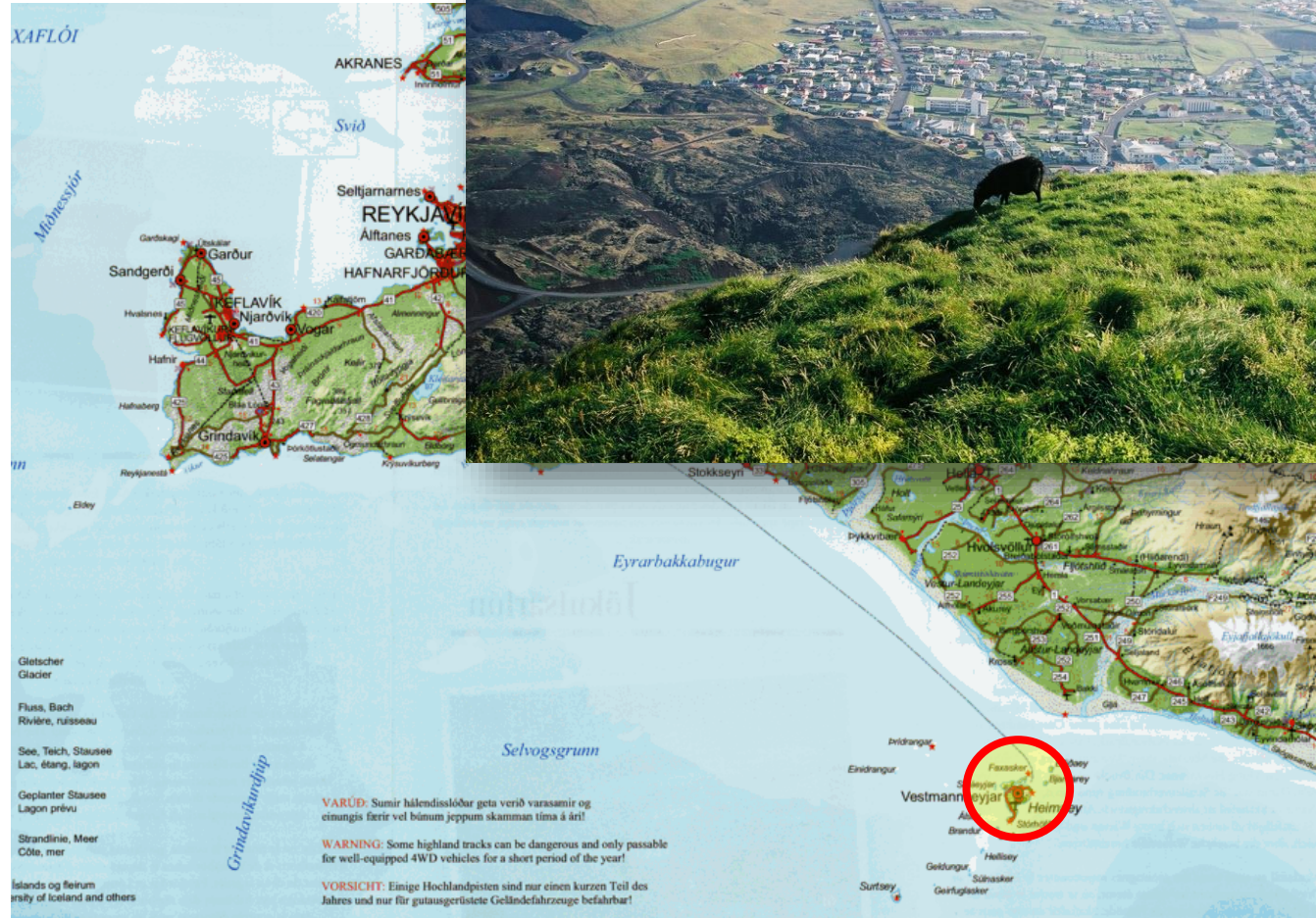


4. mars: Vestmannaeyjar

- Hæð: 295 m
- Hækkun: 600 m
- Vegalengd: 14 km

Gengið verður á 4-7 tinda í Vestmannaeyjum, fjöldi tinda fer eftir veðri og göngufæri. Ef allir tindarnir nást er hækkun um 1000 m og vegalengd 17 km.

Ekki er reiknað með að taka bíla með í ferjunni en mögulega verður einhver flutningur innan Heimaeyjar skipulagður.



1. apríl: Svörtutindar

Ganga eftir breiðum hrygg með viðkomu á nokkrum tindum.

- Hæð: 780m
- Hækkun: 1400 m
- Vegalengd: 17 km

Ef færi er gott verður endað á Ölveri (Blákolli).

Upphafs og endastaður ekki sá sami þannig að farið verður með rútu.



6. maí: Eyjafjallajökull

Eyjafjallajökull er eitt af hæstu fjöllum á Íslandi og það næst hæsta mælt frá rótum.

- Hæð: 1550 m
- Hækkun: 1460 m
- Vegalengd: 15.4 km

Gengið er Skerjaleiðina í norðvesturhluta jökulsins upp á Goðastein. Upp í 800 m hæð er frekar bratt en eftir það lítill halli. Farið er í línu í um 1200 m hæð. Ef jökullinn er lítið sprungin verður athugað að ganga yfir hann. Það er þá ákveðið nokkrum dögum fyrir ferð. Jöklabúnaður nauðsynlegur. Farið með rútu ef gengið er yfir jökulinn.



3. júní: Smjörhnúkar og Tröllakirkja

Smjörhnúkar eru mikilfenglegir tindar suðaustur af Hítarvatni.

- Hæð: 940 m
- Hækkun: 1000m
- Vegalengd: 17 km

Ætlunin er að ganga upp á Smjörhnúka vestanverða og ef til vill yfir á Tröllakirkju sem er austasti tindur Smjörhnúka.



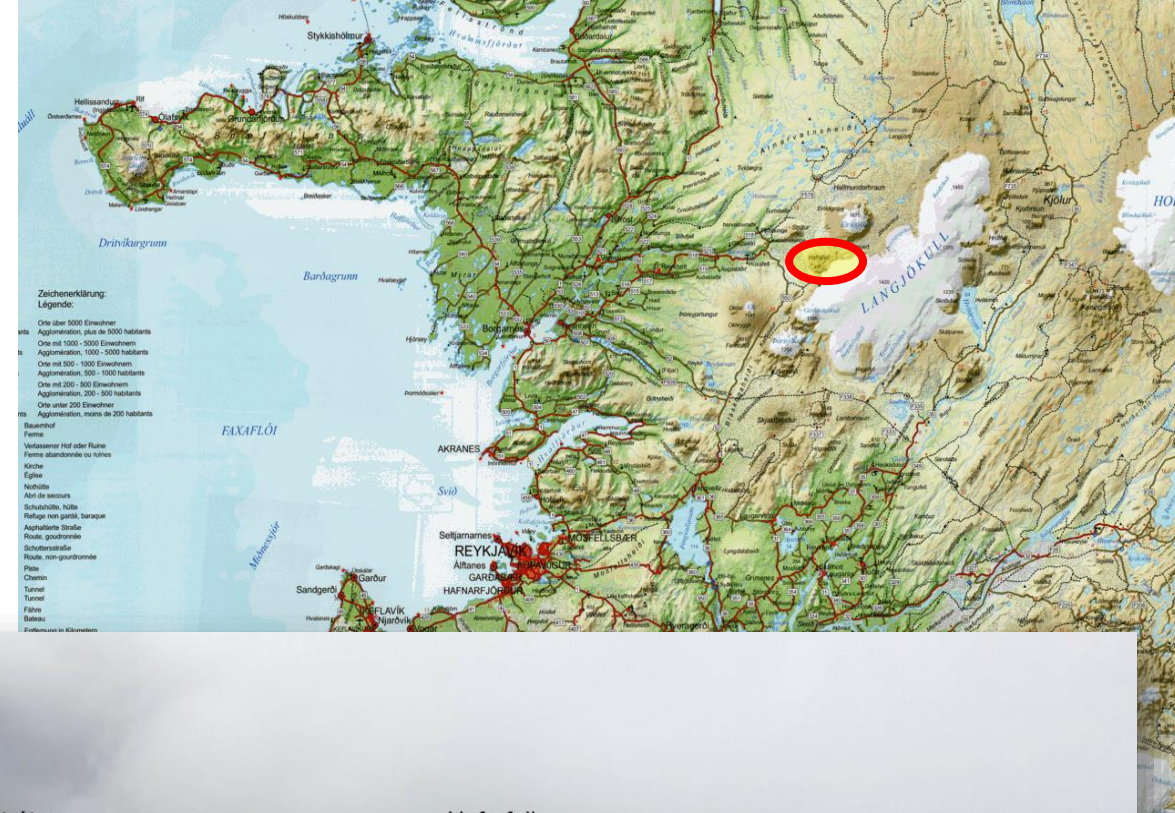
12. ágúst: Hafrafell við Langjökul

Hafrafell hefur verið í fréttum vegna jökullóns sem getur hlaupið úr.

- Hæð: 1185 m
- Hækkun: 700 m
- Vegalengd: 18 km

Gengið verður í jaðri Langjökuls og komið á Hafrafellið ofanvert.

Gerum ekki ráð fyrir að það þurfi jöklabúnað en kemur ekki í ljós endanlega fyrr en nær dregur.



1-3. september: Landmannalaugar

Helgarferð: Farið með rútu
og gist í skála Fí

- Skálinn frátekinn fyrir okkur og nánari upplýsingar verða sendar út þegar nær dregur.
- Skáli, tjald eða húsbíll... Bívak ☺
- Rútuferð því gengið verður A til B
- Rúta, skáli og sameiginlegur matur greiðist sér.



2. september: Grænihryggur með meiru

Grænihryggur og Jökulgil

- Löng og mikil ganga ganga
 - A.m.k. 20 km
 - Hækkun yfir 1000 m
- Gangan hefst í Halldórgili, rútuferðin
- Göngum Halldórgil að Grænahrygg
- Hryggur milli gilja yfir í Jökulgil
- Vöðum jökulgilskvíslina
- Hattver
- Uppgönguhryggur
- Skalli
- Landmannalaugar
- Sameiginlegur matur



3. september: Augað í Rauðufossa- fjöllum

Heimferð og
Augað í
Rauðufossafjöllum

- Förum heimleiðis úr Landmannalaug um.
- Stoppum við Rauðufossakvísl og göngum að Auganu.
- Vegalengd um 10 km



© Einar Ragnar Sigurðsson 2019 / eirasi.is



7. október: Kvígindisfell

Kvígindisfell er norðan Botnssúlna.

- Hæð: 783 m
- Hækkun: 630 m
- Vegalengd: 16 km

Upphaf göngu er á Bláskógaheiði norðan Sandkluftavatns og ætlunin er að ganga niður í Hvalfjörð.

Rútuferð.



4. nóvember: Vikrafell

Vikrafell er móbergsfjall 5km norðvestur af Bifröst í Norðurárdal.

- Hæð: 520 m
- Hækkun: 500 m
- Vegalengd: 14 km

Gengið verður frá Hreðavatni að sunnanverðu Langavatni með viðkomu á Vikrafelli.

Þar sem upphafs og endastaður eru mismunandi verður farið með rútu.



2. desember: Skammadals- hringur

Gengið verður umhverfis
Skammadal í Mosfellssveit.

- Hæð: 268 m
- Hækkun: 250 m
- Vegalengd: 6,5 km

Á Skammadalshring er farið yfir
Æsustaðafjall og Reykjafell.



Gengið um Stardalshnúka með Ferðafélagi Íslands.



Dagskrá Léttfeta og léttari hluta Þrautseigs



© Einar Ragnar Sigurðsson 2016 / eirasi

Fjall mánaðar 2023 Léttfeti

Léttfeti.

- Farnar verða alls 11 ferðir
- Göngudagar eru 12 talsins

Dagsetning	Vikudagur	Tími	Áfangastaður	Lengd
21. jan	Laugardagur	10:00	Háleyjarbunga, Skálafellsgöngu Valahnúkur	5 km
18. feb	Laugardagur	9:30	Laugarvatnsfjall	7 km
18. mars	Laugardagur	9:00	Geitafell í Þrengslum	7 km
15. apr	Laugardagur	8:30	Reyðarbarmur í Kálfstindum	7 km
20. maí	Laugardagur	8:00	Grafningur - Hveragerði *	12 km
24. júní	Laugardagur	8:00	Ok	10 km
Sumarfrí	Sumarfrí		Sumarfrí	Sumarfrí
26. ágúst	Laugardagur	7:00	Kjalfell	17 km
15-17. sept	Helgarferð	16:00	Þórsmörk */***	
21. okt	Laugardagur	9:00	Þríhyrningur	8 km
18. nóv	Laugardagur	9:00	Blákollur í Þrengslum	5 km
9. des	Laugardagur	10:30	Mosfell	4 km

* Rúta / sigling sem greiðist aukalega

** Jöklabúnaður nauðsynlegur

*** Gisting sem greiðist aukalega

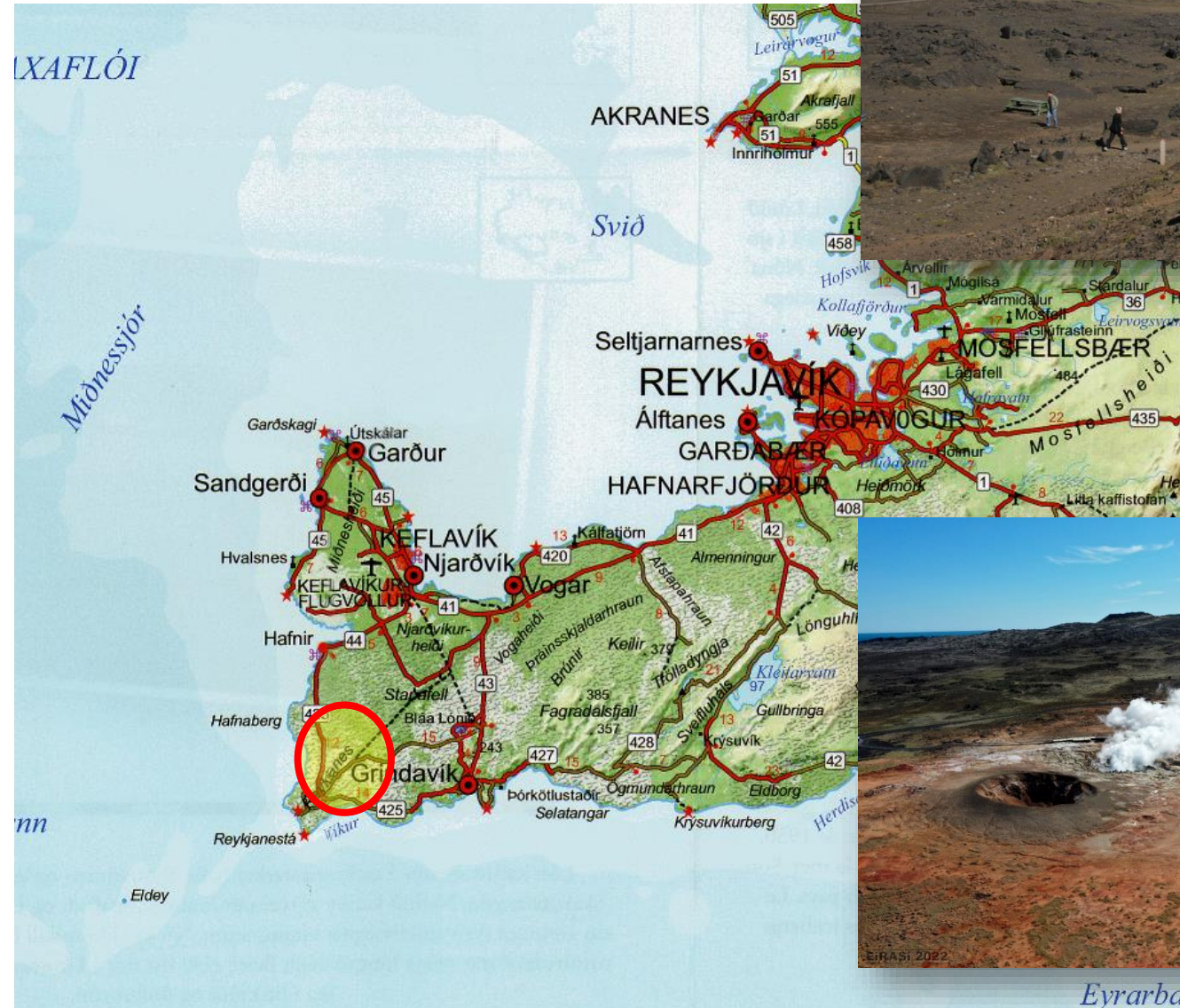
21. janúar: Reykjanestá – Háleyjarbunga m.m.

Yst úti á Reykjanesi eru nokkrir áhugaverðir hólar og við munum fara á þá nokkra.

- Hæð: 76 m
- Hækkun: 100 m
- Vegalengd: 8 km

Farið verður um eitthvað af:

- Vatnsfell
- Bæjarfell
- Skálarfell
- Háleyjarbunga



Eyrrabal

18. febrúar: Laugarvatnsfjall

Laugarvatnsfjall blasir
við frá Laugarvatni og
sést einnig vel frá
Lyngdalsheiðarveginum

..

- Hæð: 615 m
- Hækkun: 500 m
- Vegalengd: 7 km

Þægileg ganga upp
hóflega bratt fjall.



18. mars: Geitafell í Þrengslum

Móbergssfjöll í Þrengslum eru
gjarnan nefnd eftir húsdýrum,
Geitafell er eitt þeirra..

- Hæð: 509 m
- Hækkun: 450 m
- Vegalengd: 7 km

Lagt er við Litla-Sandfell og svo er
nokkur gangur að fjallinu.



© Einar Ragnar Sigurðsson 2020 / eirasi.is



Eyrarbakki

15. apríl: Reyðarbarmur í Kálfstindum

Reyðarbarmur er syðsti hluti
Kálfstinda.

- Hæð: 505 m
- Hækkun: 300 m
- Vegalengd: 7 km

Við göngum upp suðurhrygg
Kálfstinda og upp á Stóra-
Reyðarbarm.

Ef aðstæður verða góðar er t.d.
Möguleiki á að fara líka í
Hrútaðali.



20. maí : Grafningur - Hveragerði

Margar mögulegar gönguleiðir eru á milli Grafnings og Hveragerðis.

- Hæð: 497 m
- Hækkun: 400 m
- Vegalengd: 12 km

Upphaf göngu verður við Grafningsrétt, við gerum ráð fyrir að ganga um Dagmálafell og Álút. Ljúkum göngunni í Gufudal inn af Hveragerði.



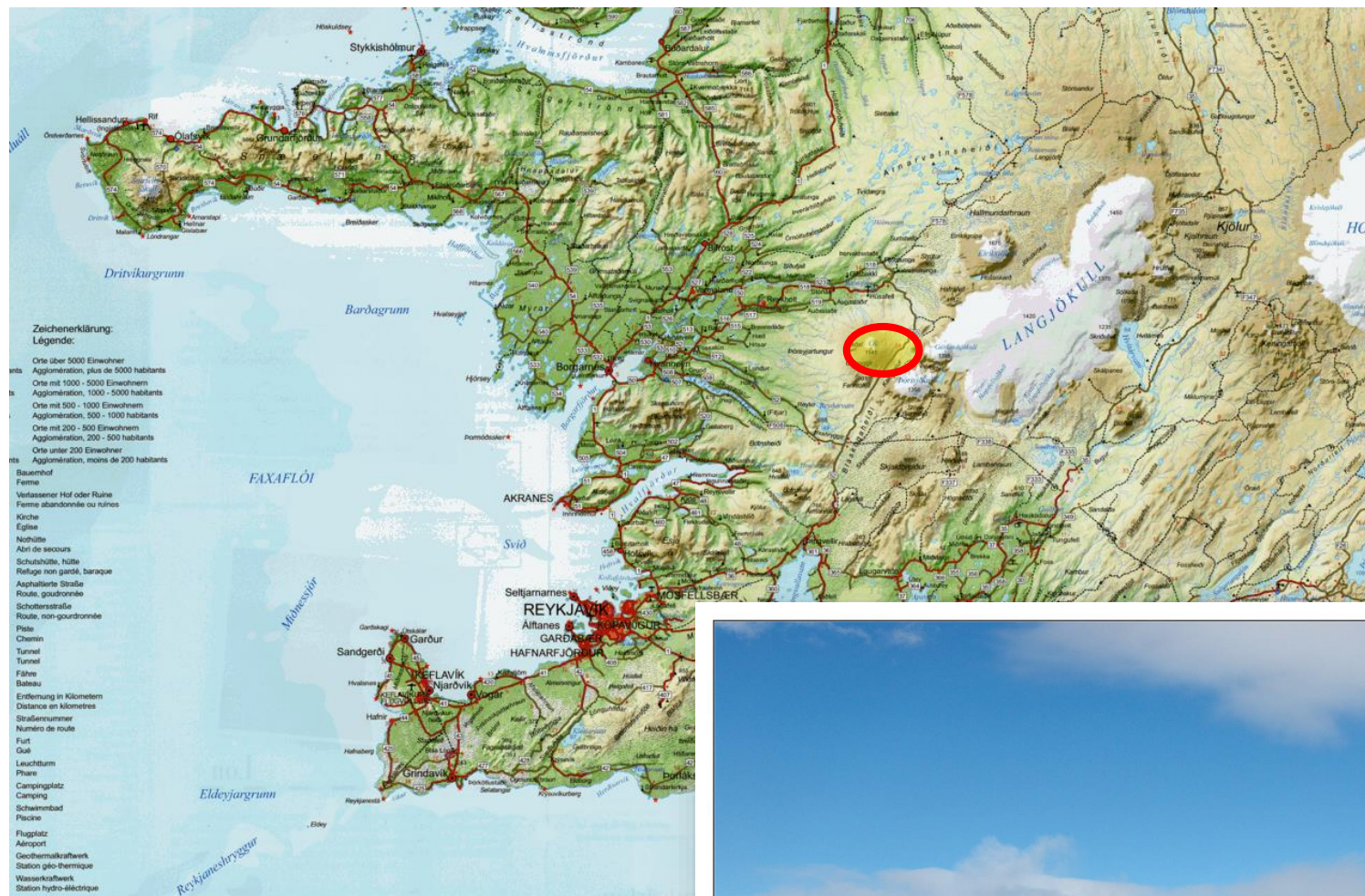
garfell
dala
Leirun
Sandfell
Haukadalur
Jafnholi
Fos
© Einar Ragnar Sigurðsson 2020 / eirast.is

24. júní: ok

Okið er samkvæmt
fræðunum
fyrirverandi jökull.

- Hæð: 11980 m
- Hækkun: 500 m
- Vegalengd: 10 km

Við göngum
hefðbundna leið á
fjallið frá
Kaldadalsvegi.

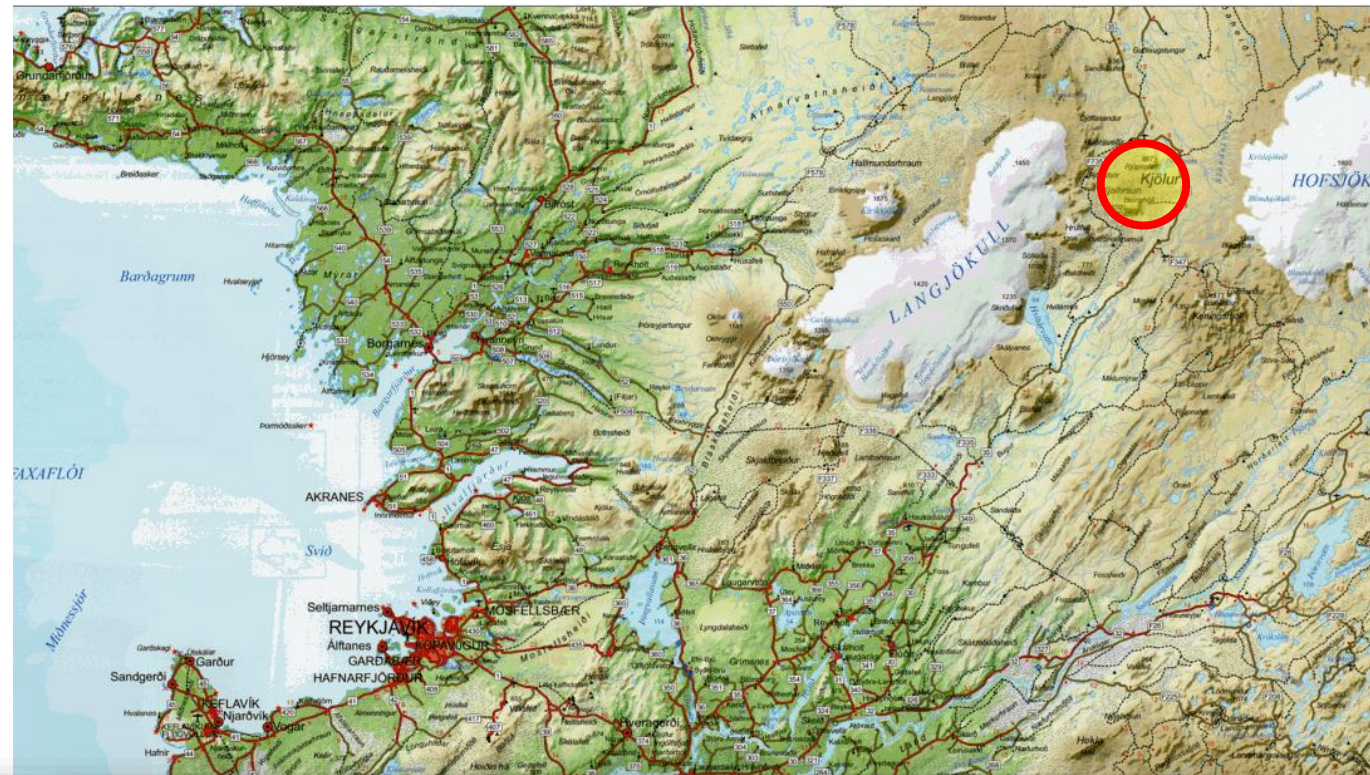


26. ágúst: Kjalfell á Kili

Kjalfell er nokkuð áberandi fjall á miðjum Kili.

- Hæð: 1000 m
- Hækkun: 550 m
- Vegalengd: 19 km

Farið verður frá Beinahól og upp á suðaustanvert Kjalfell, niður af því norð-vestanverðu að Strýtum og þaðan að Hveravöllum. Þar sem upphafs og endastaður eru mismunandi verður farið með rútu.



15-17. september: Þórsmörk - Helgarferð

Þórsmörkin er landspekkt
útilífsparadís með fjölbreyttum
göngumöguleikum.

- Hæð: 800m
- Hækkun: 1400 m
- Vegalengd: 25 km

Fyrri daginn verður gengið inn
Slyppugil og Tindfjallagil upp á
Rjúpnafell og til baka um
Stangarháls. Seinni daginn verður
farið á Útigönguhöfða. Athugið að
myndin til hægri er tekin 24.
september 2005



21. október: Þríhyrningur

Þríhyrningur er mjög áberandi fjall úr sveitum Rangárvallasýslu. Fjallið hefur 3 toppa og er sá hæsti mjög erfiður.

- Hæð: 675 m
- Hækkun: 420m
- Vegalengd: 8 km

Um er að ræða frekar þægilega göngu á sögufrægt fjall með góðu útsýni.

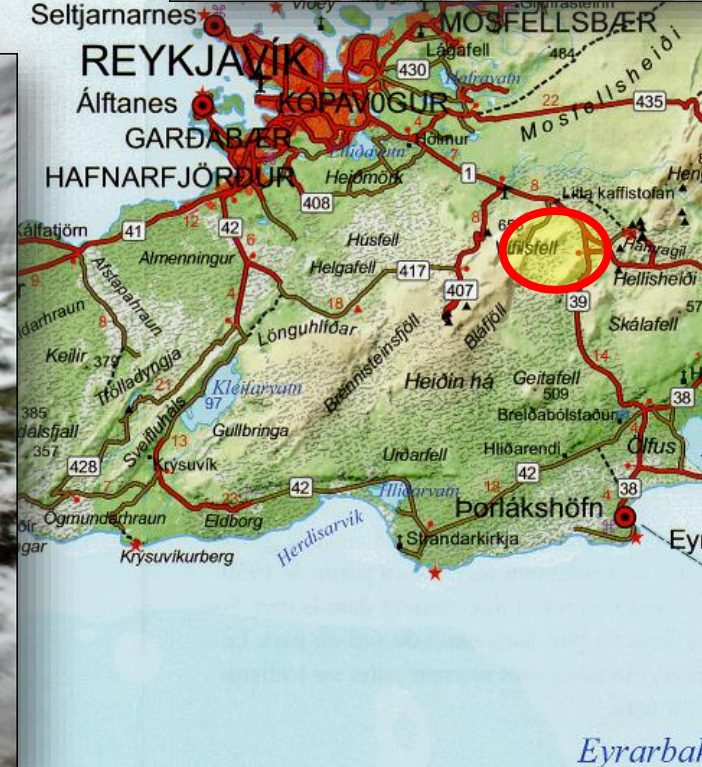


18. nóvember: Blákollur í Þrengslum

Blákollur er rétt austan Vífilsfells, áður en komið er í Þrengsli.

- Hæð: 532 m
- Hækkun: 400 m
- Vegalengd: 5 km

Þetta er merkilegt fjall fyrir þennan hóp því á þessu fjalli hófst gönguverkefnið eitt fjall í mánuði, 29. janúar 2011. Í þá daga gengu menn eingöngu í góðviðri!!!

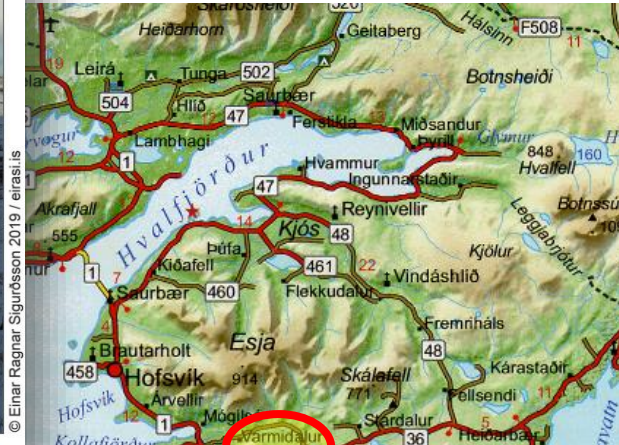


9. desember: Mosfell

Mosfell er áberandi fjall á vinstri hönd þegar ekið er austur Þingvallavegin.

- Hæð: 280 m
- Hækkun: 200 m
- Vegalengd: 4 km

Stutt ganga og frekar brött.



Þrautseigur

- Þrautseigur samanstendur af öllum ferðum Léttfeta og öllum ferðum Fótfrás.
- Þannig fara í hverja ferð ýmist þeir sem eru í Fótfráum eða Léttfeta og alltaf þeir sem eru í Þrautseigum.

Dagsetning	Vikudagur	Tími	Áfangastaður	Lengd
14. jan	Laugardagur	10:00	Vatnshlíðarhorn	5 km
21. jan	Laugardagur	10:00	Háleyjarbunga, Skálafell og Valahnúkur	5 km
4. feb	Laugardagur	9:30	Akrafjall	14 km
18. feb	Laugardagur	9:30	Laugarvatnsfjall	7 km
4. mar	Laugardagur	7:00	Vestmannaeyjar *	
18. mar	Laugardagur	9:00	Geitafell í Þrengslum	7 km
1. apr	Laugardagur	8:00	Svörtutindar báðir *	15 km
15. apr	Laugardagur	8:30	Reyðarbarmur í Kálfstindum	7 km
6. maí	Laugardagur	6:00	Eyjafjallajökull **	14 km
20. maí	Laugardagur	8:00	Grafningur - Hveragerði *	12 km
3. júní	Laugardagur	8:00	Smjörhnúkar Tröllakirkja	19 km
24. júní	Laugardagur	8:00	Ok	10 km
SUMARFRÍ	SUMARFRÍ		SUMARFRÍ	SUMARFRÍ
12. ágú	Laugardagur	8:00	Hafrafell við Langjökul	18 km
26. ágú	Laugardagur	7:00	Kjalfell *	17 km
1. sept	Helgaferð	16:00	Landmannalaugar */***	
15. sept	Helgarferð	16:00	Þórsmörk */***	
7. okt	Laugardagur	9:00	Kvígindisfell - Hvalfjörður	16 km
21. okt	Laugardagur	8:30	Þríhyrningur	8 km
4. nov	Laugardagur	9:00	Vikrafell: Hreðavatn - Langavatn. *	14 km
18. nóv	Laugardagur	9:00	Blákollur í Þrengslum	5 km
2. des	Laugardagur	10:30	Skammadalshringur	6,5 km
9. des	Laugardagur	10:30	Mosfell	4 km

Útbúnaður í fjallaferðum



Um útbúnað

- Innsta lag
 - Ullarnærföt. Ullarbolur og síðar nærbuxur. Þolir vel bleytu. Lengi að safna svitalykt.
- Millilag, einangrun
 - Góð peysa: ull eða flísefni. Lopapeysa flottust.
 - Göngubuxur, softshell
- Ysta lag
 - Regnheldur stakkur, öndunarefni
 - Utanyfirbuxur úr sams konar efni
- Útlimir
 - Vettlingar (ull og/eða flís)
 - Þunnir ullarhanskar í innsta lag fyrir fínni handtök
 - Utanyfirlúffur, vatnsheldar
 - Húfa og buff á hausinn / lambhúshetta
 - Gönguskór. Bera á þá feiti eða vatnsvörn.
 - Legghlífar
 - Hálkubroddar
- Annar búnaður
 - Gott er að hafa göngustafi.
 - Sólgleraugu m.a. í jökla eða snjóferðir, sólvörn.
 - Skíðagleraugu í vetrarferðir.
- Aukafatnaður
 - Aukasokkar og vettlingar aukavettlingar.
 - Þunn peysa og/eða dúnúlpa/ -vesti.
- Engan bómullarfatnað.
 - Bara ull og einangrandi gerviefni
- Til matar og drykkjar
 - Nesti, Tveir kaffitímar.
 - Vatn til að drekka
 - Heitt á brúsa.
- Bakpoki
 - Sem rúmar það sem er tekið með!
- Lúxus
 - Dúnúlpa í pásam. Setplatti.

Um hálkubrodda

- Líka kallaðir „Esjubroddar“ eða hálkugaddar.
- „Alvöru mannbroddar“ sem eru líka kallaðir jöklabroddar eru **ekki** heppilegir
- Hlauparabroddar virka ekki
- Gormar hafa ekki reynst nógu vel



Ekki heppilegur búnaður í þessar ferðir



„Hlauparabroddar“



„Jöklabroddar“
(nema í jöklaferðir)



Dæmi um ágæta gönguskó. Sambærilegir skór til frá öðrum framleiðendum.



Scarpa Kailash Pro GTX



Scarpa Terra GTX



Scarpa Ladakh GTX

Göngusokkar

Göngusokkar eru til í mismunandi þykkt og úr mismunandi efnum. **Ull** veitir yfirleitt mesta einangrun þannig að ef ull er ekki stór hluti efnisins þá eru þeir yfirleitt ekki hlýir.

Grófir íslenskir ullarsokkar eru hlýir og henta sumum en margir fá blöðrur af þeim.

Liner sokkar (þunnir innri sokkar, stundum kallaðir silkisokkar) geta minnkað líkur á blöðrum, sérstaklega ef þykkari ytri sokkurinn er úr grófu efni.



PhD Outdoor
Light Crew



PhD Outdoor
Medium Crew



PhD Outdoor
Heavy OTC



Grófir
ullarsokkar



Liner Sokkar

Vettlingar

- Þægilegir fingravettlingar – oft úr flísefni
 - Einnig til ódýrir vettlingar úr ullarblöndu sem fást t.d. á bensínstöðvum og virka vel.
- Hlýrri vettlingar eða lúffur
 - Í erfiðum aðstæðum reynist oft best að vera með þæfða ullarvettlinga og vatnshelda skel þar yfir.



Flís
fingravettlingar



Þæfður
ullarvettlingur



Vatnsheld
hlífðarskel yfir

Göngustafir

Göngustafir sem eru festir í
mátulega lengd með að snúa
klemmu eins og rauðu
stafirnir eru heppilegri en þar
sem stafnum er snúið til að
festa hann.



Betra



Betra



Verra

Göngustafir – Snjókörfur fyrir vetraraðstæður

- Mikilvægt er að hafa rétta hringi á göngustöfum þegar þeir eru notaðir í mismunandi aðstæðum.
- Í djúpum snjó þarf það sem við höfum kallað snjókörfur á stafina þannig að þeir sökkvi ekki í snjóinn.
- Að sumarlagi eða í snjólausum aðstæðum er í lagi að hafa litlar körfur og jafnvel sleppa þeim alveg.



Vinstra megin er stafur með lítilli körfu sem virkar ekki í djúpum snjó. Hægra megin er stafur með stærri snjókörfu sem þarf að nota þegar gengið er í snjó.

Annað

- Aukafatnaður
 - Gott að hafa með eina aukapeysu eða léttu dúnúlpu/vesti til að geta brugðið sér í þegar stoppað er.
 - Það er ágætt að hafa þurra sokka og vettlinga meðferðis.
- Fætur
 - Hælsærisplástrar. Tolla best ef þeir eru settir kvöldið áður.
 - Sem fyrirbyggjandi er venjulegur heftiplástur , silkiplástur eða ökklateip góður kostur.
- Sjúkrabúnaður – fyrsta hjálp
 - Fararstjórar eru alltaf með sjúkrabúnað

Hvar fæst dótið?

Flestir eiga líklega margt en sumir eru að byrja og aðrir þurfa að endurnýja

- Allar helstu útivistarbúðir eru með þann búnað sem þarf

Fjallakofinn er samstarfsaðili FÍ og býður góðan afslátt til þátttakenda

- Kynningarkvöld og sérstök tilboð sem verða kynnt fljótlega



Um nesti

- Heitt á brúsa. T.d. te, kakó eða kaffi.
 - Kostur að það sé einhver orka (sykur) í drykknum
 - Oft kostur að koma með drykkinn blandaðan á brúsann og þurfa ekkert að vesenast með slíkt í pásunni.
 - Ath. að í frosti frýs allt í bakpokanum nema það sé á hitabrúsa
- Kalt á brúsa
 - Flestir þurfa að drekka eitthvað í ferðum og því nauðsynlegt að hafa með sér drykkjarbrúsa
 - Ágætt að hafa orkudrykk en má blanda með vatni.
 - **ATH að orkudrykkir eða vatn með t.d. sykurefnum lækkar bræðslumark og drykkurinn frýs síður þó mjög kalt sé í veðri**
 - Athugið að í vetrarferðum er ekki alltaf hægt að treysta á læki þegar þeir eru frosnir og/eða undir snjó.
 - 2 l af vökva í lengri ferðum nema það sé vatn
- Misjafnt hvað fólk er með. Sumir eru með lítið af sykri en aðrir ganga að töluverðu leyti á sætindum.
 - Það er almennt ekki holt fyrir líkamann að ganga á sætindum mestmegnis þegar verið er að erfiða.
- Brauðmeti
 - Flestir eru með eitthvað brauðmeti með sér
 - Smurðar flatkökur hafa reynst einna best
- Matur
 - Slátursneiðar, sviðasulta, kjötbiti
 - Harðfiskur
- Kex, súkkulaði, orkustangir og annað orkunasl
 - Ekki er gott að verða orkulaus og því nauðsynlegt að hafa meðferðis skjótfengna orku t.d. í formi:
 - Súkkulaði
 - Hnetur
 - Rúsínur og aðrir þurrkaðir ávextir
 - orkustangir eða gel
 - Þrúgusykur



Það sem gerist næst...

Við sjáumst á fjöllum!

- Allir sem eru skráðir í verkefnið fá tölvupóst innan fárra daga með upplýsingum um slóðir Facebook hópa og annað sem þarf að passa upp á núna í byrjun verkefnisins.
- Fyrstu ferðir verða svo kynntar í tölvupóstum til skráðra þátttakenda.

Vefsíður á Facebook

- Léttfeti (og Þrautseigur):
 - <https://www.facebook.com/groups/FI.lettfeti2023/>
- Fótfrár (og Þrautseigur):
 - <https://www.facebook.com/groups/FI.fotfrar2023/>
- Skráning:
 - <https://www.fi.is>
- Söfnunarhópur fyrir fyrri og núverandi þátttakendur er opinn öllum:
 - <https://www.facebook.com/groups/FI.eittfjallamanudi/>

Fjall mánaðarins 2021 Fótfrár og Þrautseigur
Helgina 16. og 17. janúar verður gengið um Sveifluháls á Reykjanesi á Hellutinda og Stapatind, 397 m



Dyngnahraun

Sveifluháls er um 15 km langur Möbergshryggur milli Kleifarvatns og Móhalsadal. Fáir þekktja örnefnið Móhalsadalur en kannast við nafnið á veginum sem liggur eftir honum, kallaður Vigðisavallavegur eða Djúpvatnsvegur. Vestan við Móhalsadal heitir síðan Núpshlíðarháls, stundum kallaður Vesturháls og Sveifluháls þá Austurháls. Stóri jarðskjálftinn á síðasta ári átti einmitt upptök sín í Núpshlíðarhálsi og í eldgosum á 13. öld kom hraun upp í Móhalsadal.

Það sem einkennir Sveifluháls er fjöldi tindar á bilinu 350 – 400 m, oft nokkuð þrattrá þótt finna megi góðar gönguleiðir á milli. Slíkar tindaraðir einkenna oft möbergshryggi og meðal alþjóðlegra fræðileita á möbergshryggjum er stundum notað íslenska orðið „tindar“.

Margir hafa ekið um þessar slóðir, en færri gengið á tindana. Það er erfiðisins virði, því af þeim gefur að líta mjög skemmtilegt útsýni yfir stóran hluta Reykjaneskagans og víða sjást sérkennilegar klettamyndanir. Víða er bratt og hengiflug til austurs og vesturs og gönguleiðir eru um ævintýralegt umhverfi. Á Sveifluhálsi eru nokkrir nafngreindir tindar svo sem Hellutindar, Stapatindar og Miðdegishnúkur ef farið er frá norðri til suðurs. Við munum fara á Hellutinda og Stapatinda, ganga niður af hálsinum og fylgja Vigðisavallaveginum til baka.



Bla 1