

# Gönguferð um Hellismannaleið

Rjúpnaveilir – Áfangagil – Landmannahellir - Landmannalaugar

## Hellismannaleið í stuttu máli

- Stikuð gönguleið, nefnd Hellismannaleið, var vígð 25. júní 2009
- Stikunin, leiðarval og önnur vinna tengd leiðinni var öll í sjálfböðavinnu
- Gönguleiðin hefst á Rjúpnaveilum í um 180 m hæð
- Gönguleiðin er samtals um 55 km
- Samtals gönguhækkun á leiðinni er um 1.676 m
- Samtals göngulækkun á leiðinni er um 1.172 m
- Hæsti punktur göngunnar er í 823 m hæð
- Leiðinni er skipt í 3 áfanga, sjá dagsskrá hér fyrir neðan
- Athugið útbúnaðarlistann vel sem er neðst í skjalinu



## Leiðarlýsing – trússferð

### Tillögur í upphafi ferðar

Ef haldið er af stað frá höfuðborgarsvæðinu er hér stutt leiðarlýsing að upphafsstað göngunnar. Ekið sem leið liggur austur yfir Hellisheiði og að Landvegamótum. Beygt þar til vinstri inn á Landveg nr. 26, ekið framhjá Galtalækjarskógi að Rjúpnaveilum þar sem gönguferðin hefst í um 180 m hæð. Rjúpnaveilir eru nýtt skálasvæði í landi Merkihvols sem er efsta jörð í Landsveit. Það væri því auðveldlega hægt að bæta degi við ferðina, ganga á fjöll á Suðurlandi samkvæmt bókinni Íslensk fjöll – Gönguleiðir á 151 tind eins og Ingólfsfjall, Miðfell, Hagafjall eða jafnvel Heklu. Rétt áður en komið er að Rjúpnaveilum er einnig Heklusafnið að Leirubakka, sem upplagt er að heimsækja áður en lagt er af stað í gönguna. Upplýsingar um Heklusafnið er að finna á síðunni [www.leirubakki.is](http://www.leirubakki.is)

Heimasíða Rjúpnaveilla er: <http://rjupnavellir.123.is/>

### Dagur 1

### Rjúpnaveilir – Áfangagil

ca. 17 km

Gönguleiðin liggur til að byrja með vestan megin við Ytri-Rangá og það er svo sannarlega hægt að segja að við göngum þennan dag í ríki Heklu, enda nánast allt undirlag frá eldfjallinu komið. Gengið er eins og leið liggur þar til komið er að brúnni en stuttu áður má sjá Tröllkonugil handan við ána. Farið yfir brúna og gengið áfram austan megin við ána, yfir Ófærugil þar sem yfirleitt er hægt að stikla yfir læk en þeir sem vilja geta haft vaðskóna í pokanum. Á leiðinni áfram er komið að Fossabrekkum þar sem væri upplagt að hafa nestispásu og





gisti- og matreiðsluaðstaða í nýlegum gistiskálum. Hægt er að velja um gistiskála af mismunandi stærðum, allt eftir hópastærð, en fyrir stærri hópa er hægt að mæla með Felli og Höfða, þar sem þeir eru tengdir saman með þessum líka fína palli. Í skálanum í Landmannahelli er eldunaraðstaða, rennandi kalt vatn og vatnssalerni. Í stöku húsi rétt við Fell og Höfða eru 2 sturtur og kostar 400 kr. í sturtuna (4x 100 kr).

Heimasíða Landmannahellis er: [www.landmannahellir.is](http://www.landmannahellir.is)

Hér má benda á að sumarið 2010 var stikuð gönguleið á konung Landmannaafreittar, Löðmund (gangan er jafnframt í bókinni Íslensk fjöll – Gönguleiðir á 151 tind). Það væri því hægt að vera auka nótt í Landmannahelli og bæta göngunni á Löðmund við sem dagsöngu eða jafnvel sem viðbót við síðustu dagleiðina. Fyrir hóp þarf að gera ráð fyrir að ganga á Löðmund taki 3 – 4 klst.

### **Dagur 3 Landmannahellir – Landmannalaugar ca. 16,5 km**

Gangan hefst í um 590 m hæð og endar jafnframt í nánast sömu hæð, en þennan dag er engu að síður hæsti punktur leiðarinnar í 823 m. Leiðin er nokkuð ólík hinum tveimur dagleiðunum, nánast öll gróin, innan um fjöll og vötn og töluvert gengið eftir kindagötum. Eins og daginn áður er mikilvægt að ganga hægt af stað þar sem byrjað er að ganga upp á Hellisfjallið. Síðan liggur leiðin að Löðmundarvatni, milli vatnsins og Löðmundar, að Lifrafjöllum og upp á Dómadalsháls þar sem útsýnið er yfir Lifrafjallavatn er flott ef skyggni gefur. Gengið eftir hálsinum, yfir veginn um Dómadalsleið (þar er lækur og yfirleitt eini möguleikinn þennan dag til að fylla á vatnsbrúsanu) og áfram á hæsta punkt leiðarinnar í 823 m hæð. Ef veður leyfir er útsýnið héðan stórkostlegt, hægt að sjá stærstu jöklana þrjá, Kerlingarfjöll, Sveinstind og margt fleira áhugavert. Gengið áfram yfir Háölduhraun í áttina að Vondugiljum, en þegar komið er á brúnina fyrir ofan Uppgönguhrygg blasir Landmannalaugasvæðið og Brennisteinsalda við. Gengið niður Uppgönguhrygg og fram Vondugilsaura, en hér er jafnframt áin Námskvísl sem að yfirleitt er hægt að stikla (þeir sem vilja geta haft vaðskóna í pokanum). Nú er komið inn á algengar gönguleiðir í Landmannalaugum og síðasti spölurinn liggur yfir Laugahraunið í Landmannalaugar. Þegar þangað er komið geta þeir sem vilja farið í laugina eða í sturtu áður en haldið er til byggða (hér þarf einnig að greiða 400 kr eða 4x 100 kr. fyrir sturtuna). Jafnframt væri að sjálfsögðu hægt að gista í Landmannalaugum og halda áfram göngunni um Laugarvegin, eða bæta við dagsöngum enda mikið úrval gönguleiða á svæðinu sem vart þarf að kynna nánar.

Nánari upplýsingar um skálann í Landmannalaugum er að finna á slóðinni:

<http://www.fi.is/skalar/landmannalaugar/>

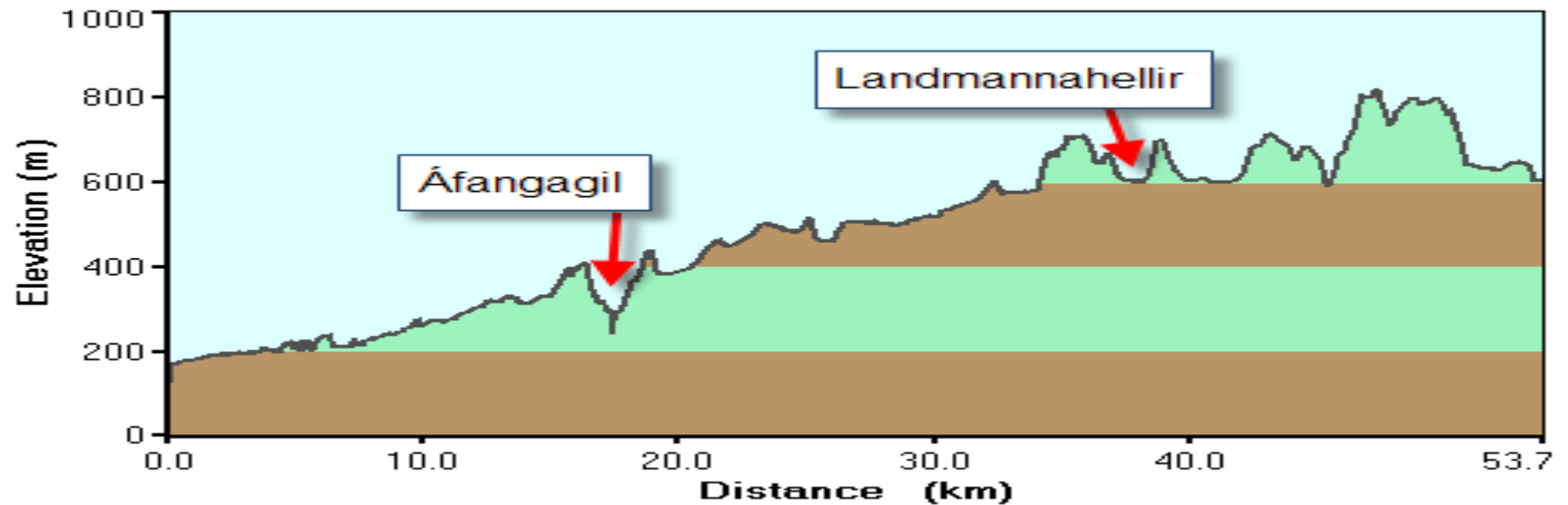
**Göngutími þennan dag er um 6 klst.**



**Athugið** að uppgefinn göngutími er einungis til viðmiðunar!

## Leiðin samkvæmt gps

Hér fyrir neðan er hægt að sjá „prófilinn“ af gönguleiðinni í heild sinni, þ.e. hækkun og lækkun.



Hægt er að skoða leiðina betur á slóðinni hér fyrir neðan og takið sérstaklega eftir að þar er hægt að smella á „See in Google Earth“ og þá getið þið skoðað leiðina ansi vel, hvernig landslagið liggur og fleira í þeim dúr.

<http://www.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=933072>



## Útbúnaðarlisti fyrir gönguna sjálfa

Munið að veðrið á Íslandi getur breyst fljótt og því borgar sig að vera við öllu búinn, hvernig sem veðrið er þegar að lagt er af stað frá Reykjavík eða annars staðar frá. Munið jafnframt að bómullarfatnaður er nánast á bannlista þegar að kemur að útivist og fjallgöngum!

Best er alltaf að athuga fyrst hvað er til í skápnum heima áður en farið er út í að fá lánað eða jafnvel kaupa. Útivistarfatnaður er dýr og því um að gera að nýta það sem til er.

*Þessi útbúnaðarlisti er því einungis til viðmiðunar og er ekki tæmandi*

- Bakpoki (gott viðmið fyrir dagsgöngu er 26 – 38 lítra)
- Gönguskór - algjört skilyrði, ekki er nóg að vera í venjulegum íþróttaskóm og athugið að nýja gönguskó verður að vera búíð að ganga til áður en farið er í ferðina
- Göngusokkar eða lопасokkar – munið að hafa auka sokka í bakpokanum ef hinir blotna
- Göngubuxur (mega einnig vera íþróttabuxur eða aðrar þægilegar buxur svo lengi sem þær eru ekki úr bómull).
- Þunnur ullarbolur eða flísbolur
- Lopapeysa eða þykkari flíspeysa
- Vind- og vatnsheld hlífðarföt (jakki og buxur)
- Legghlífur
- Húfa
- Vettlingar (gjarnan bæði þunna fingravettlinga og síðan þykkari belgvettlinga)
- Flugnanet (jafnvel flugnafælu og krem til að bera á bit )
- Vaðskó og lítið handklæði
- Stuttbuxur og stuttermabol / hlýrabol (sleppa ef ferðin er farin síðla sumars en þá taka með meira af hlýrri fötum í staðinn)
- Buff
- Göngustafir (ef það hentar þér)
- Hælsærisplástur
- Sólgleraugu (ef vill)
- Sólarvörn & varasalvi með sólarvörn
- Salernispappír eða þurrkur
- Myndavél
- Höfuðljós eða vasaljós ef ferðin er farið síðsumars eða að hausti til



## Nesti og máltíðir

Góður kolvetnaríkur morgunverður er mikilvægur, s.s. múslí, mínútuhafragrautur, brauð, bananar o.fl. Svo er ekki hægt að ítreka það nógu oft að drekka nógu mikið af vökva meðan á göngunni stendur.

Á meðan á fjallgöngunni stendur er mikilvægt að stoppa nokkrum sinnum í lengri og skemmri tíma til að nærast og drekka. Mjög gott er að vera með nesti sem er fljótlegt og orkuríkt eins og súkkulaði eða harðfisk sem borða má í styttri pásunum og svo samlokur / flatkökur sem gefa langtíma orku og hægt er að borða í lengri pásunum.

- Kjarngott nesti fyrir göngudagana gæti t.d. verið flatkökur, smurbrauð, gott álegg, harðfiskur, egg, kjötbiti, ávöxtur eða hvað sem þér finnst gott.
- Nasl getur verið kex, súkkulaði, rúsínur, hnetur, hlaup o.s.frv.
- Það getur verið gott að hafa með 1 orkudrykk á dag eða kókómjólki.
- Heitt vatn á brúsa og kakó / bollasúpu er gott að hafa með, sérstaklega ef það er kalt eða vætusamt veður.

Þegar að um trússferð er að ræða er upplagt að hafa kvöldverðina sameiginlega, en þess má geta að kolagrill eru á gististöðunum. Hér eru því ekki nánari upplýsingar varðandi kvöldverði.

## Hvað fleira þarf ég að muna að taka með í ferðina?

- Svefnpoki & lak
- Lítinn koddur eða koddaver sem hægt er að setja peysu inn í
- Handklæði
- Sundföt ef þú ætlar í laugina í Landmannalaugum
- 100 kr. peninga í sturturnar
- Hlý föt til að fara í á kvöldin
- Inniskó
- Góða skapið!

