

Hlaupaleiðir og stígar í Mosfellsbæ



MOSFELLSBÆR

Skýringar við útvistarkort

- Upplýsingaskilti
Information sign
- Fræðslustígur
Path with information signs
- Göngu- og hjólréiðastígar
Biking and walking path
- Ömerktar gönguleiðir
Other hikes and walks
- Reiðleiðir
Horse riding
- Hlaupaleiðir
Jogging routes

0 250 500 m



Ýmsar vegalengdir til glöggvunar fyrir vana hlaupara:
Íþróttamiðstöð - Gljúfrasteinn 6,2 km.
Íþróttamiðstöð - Geldinganesafleggjari 6,5 km.
Hafravatnshringur um Keldnaholt og Staðahverfi 16,3 km.
Gatnamót Nesvegjar og Ægissíðu í Reykjavík að íþróttamiðstöð. 21 km. (1/2 maraþon)
Gróttu á Seltjarnarnesi eftir göngustígum að íþróttamiðstöð. 24,3 km.
Íþróttamiðstöð - Þjónustumiðstöð Þingvöllum 34 km.
Fellahringurinn. Fyrst er farið á Úlfarsfell og þaðan yfir á Hafrafell, Reykjaborg, Þverfell, Reykjafell, Helgafell og enda í íþróttamiðstöð. ca. 17 km (2 - 2 1/2 klst)

Hlaupaleiðir:

- A** **Álafosshringur, 3 km.**
Haldið niður að Brúarlandi, undir Vesturlandsveg, yfir Stekkjarflöt og upp Álafossveg að Reykjavegi. Þaðan eftir göngustíg til vesturs, yfir göngubrúna og niður Skólabraut að íþróttamiðstöð.
- B** **Álafosshlaupið, 9 km.**
Hlaupið hefst ofan við gömlu verksmiðjurnar og haldið er eftir stígum upp að Reykjalandi, að Reykjum og þaðan eftir reiðgötum að Hafravatni. Þaðan er haldið eftir Hafravatnsvegi niður að Reykjavegi og um Jónsteig og Stekkjarflöt á upphafsstaðinn.
- C** **Skarhólabrautarhringur, 6,2 km.**
Haldið niður að Brúarlandi, undir Vesturlandsveg, yfir Stekkjarflöt og upp Álafossveg að Reykjavegi. Þá er sveigt til austurs og síðan haldið til hægri upp Skarhólabraut. Leiðin liggur síðan til norðurs með Vesturlandsvegi um undirgöng við Langatunga og stystu leið í íþróttamiðstöð.
- D** **Blikastaðahringur, 8 km.**
Fylgið fræðslustígnum til vesturs þar til komið er að Úlfarsá. Þar er beygt til vinstri og hlaupið upp Blikastaðaveginum að Vesturlandsvegi og honum fylgt að göngustígum við Skálatún og hlaupin stysta leið í íþróttamiðstöð.
- E** **Helgafellsshringur, 10 km.**
Haldið til austurs undir Vesturlandsveg, fylgið síðan stígnum upp með Þingvallavegi að Skammadalssvegamótunum og um Skammadal niður að Reykjum. Þaðan er Reykjavegi fylgt til vesturs að göngustígnum yfir Vesturlandsveg og þaðan niður í íþróttamiðstöð.
- F** **Mosfellsdalsshringur, 15 km.**
Hér er nánast sama leið og D, en Þingvallavegi er fylgt alla leið að Helgadalssvegi, þeim vegi er fylgt og farið er yfir Suðurá á brú og fylgt veginum meðfram Æsustaðafjalli að Skammadalssvegi. Þaðan er hlaupin sama leið og D, til að ná heilum 15 km., þarf að fara einn hring um íþróttavöllinn að lokum.
- G** **Hestahringurinn, 1,8 km.**
Góður upphitunarhringur umhverfis Varmárhæðina. Að miklu leiti eftir reiðstígum og eftir Skólabraut.
- H** **Ullarneshringur, 2,25 km.**
Farið yfir Varmá á göngubrú og hlaupið er eftir krefjandi, mishæðöttum hjólréiðastígum umhverfis knattspyrnavöllinn.
- I** **Tungubakkahringur, 5,2 km.**
Hlaupið eftir reiðgötunum norðan við Íþróttamiðstöðina og yfir göngubrú á Varmá. Þaðan liggur stígur að Tungubökkum. Þaðan er haldið upp á Vesturlandsveg og niður með Köldukvisl. Leiðin að áhaldahúsinu á Tungubökkum aðra leið er 2,3 km.

Íþróttamiðstöð - Úlfarsá 3,5 km. (7 km fram og til baka.)

Íþróttamiðstöð - Reykir 2,7 km. (5,4 km fram og til baka.)

Fræðsluskilti

Fræðslustigurinn kynnir sögu, menningu og lífríki þar sem skiltunum hefur verið komið fyrir. Sjá má staðsetningu fræðsluskiltanna á kortinu. Nokkur skilti standa þó utan fræðslustígans sjálf.