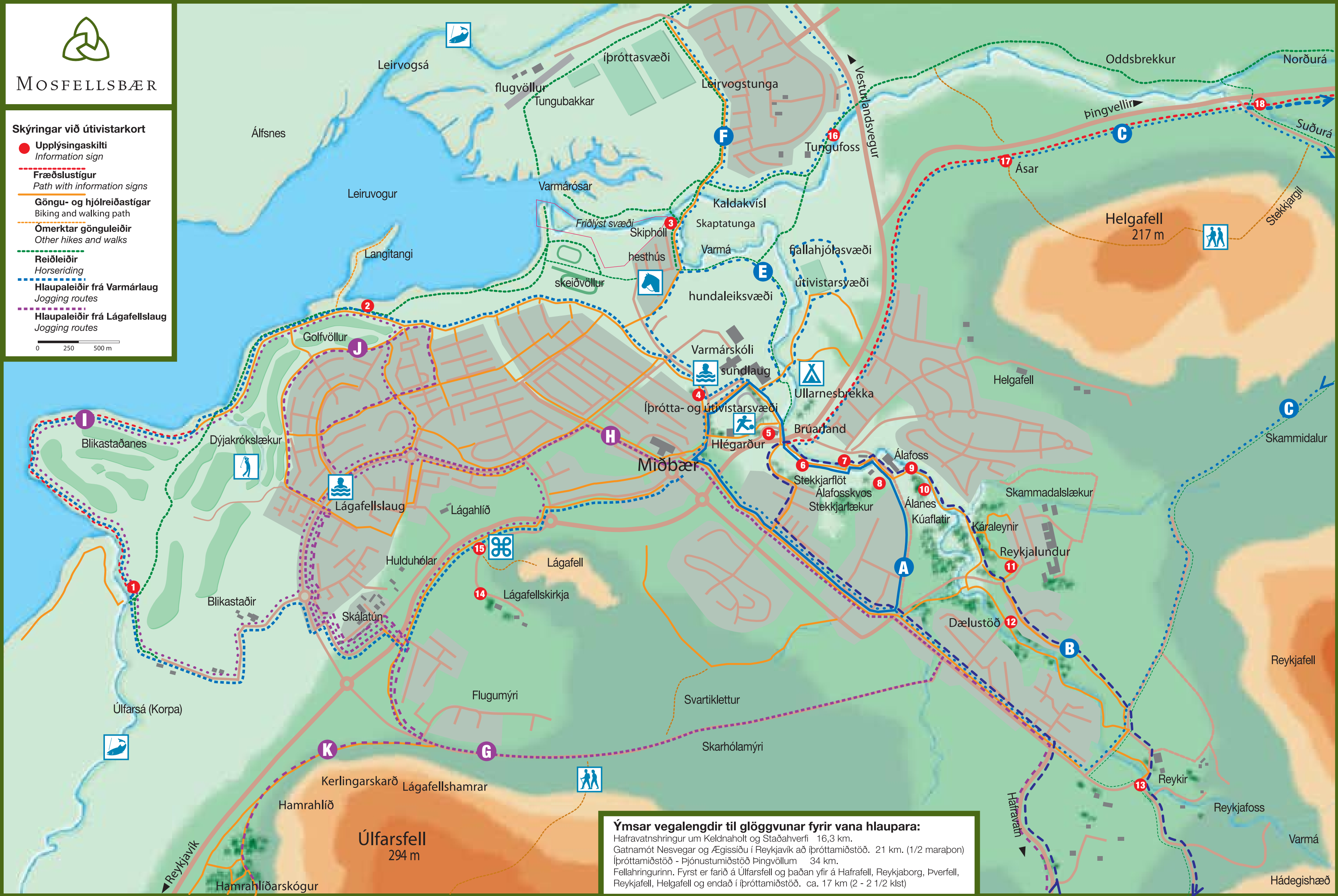
Útivistar- og hlaupaleiðakort af Mosfellsbæ

MOSFELLSBÆR

Skýringar við útivistarkort

- **Upplýsingaskilti** — *Information sign*
- **Fræðslustígur** — *Path with information signs*
- **Göngu- og hjólreiðastígar** — Biking and walking path
- **Ómerktar gönguleiðir** — *Other hikes and walks*
- **Reiðleiðir** — *Horseriding*
- **Hlaupaleiðir frá Varmárlaug** — *Jogging routes*
- **Hlaupaleiðir frá Lágafellslaug** — *Jogging routes*

0 250 500 m



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

Hlaupaleiðir frá Varmárlaug:

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 Reykjalundi, að Reykjum og þaðan eftir reiðgötum að Hafravatni. Þaðan er haldið eftir Hafravatnsvegi niður að Reykjavegi og um Jónsteig og Stekkjarflöt á upphafsstaðinn.

C Helgafellshringur 10 km.
Haldið til austurs undir Vesturlandsveg, fylgið síðan stígnum upp með Þingvallavegi að Skammadals-vegamótunum og um Skammadal niður að Reykjum. Þaðan er Reykjavegi fylgt til vesturs að göngustígnum yfir Vesturlandsveg og þaðan niður í íþróttamiðstöð.

D Mosfellsdalshringur 15 km.
Hér er nánast sama leið og C, en Þingvallavegi er fylgt alla leið að Helgadalsvegi, þeim vegi er fylgt og farið er yfir Suðurá á brú og fylgt veginum meðfram Æsustaðafjalli að Skammadalsvegi. Þaðan er hlaupin sama leið og C, til að ná heilum 15 km., þarf að fara einn hring um íþróttavöllinn að lokum.

E Ullarneshringur 2,25 km.
Farið yfir Varmá á göngubrú og hlaupið er eftir krefjandi, mishæðóttum hjólreiðastígum umhverfis knattspyrnuvöllinn.

F Tungubakkahringur 5,2 km.
Hlaupið eftir reiðgötunum norðan við Íþrótta-miðstöðina og yfir göngubrú á Varmá. Þaðan liggur stígur að Tungubökkum. Þaðan er haldið upp á Vesturlandsveg og niður með Köldukvísl. Leiðin að áhaldahúsinu á Tungubökkum aðra leið er 2,3 km.

Íþróttamiðstöð - Úlfarsá 3,5 km.
Íþróttamiðstöð - Reykir 2,7 km.
Íþróttamiðstöð - Gljúfrasteinn 6,2 km.
Íþróttamiðstöð - Geldinganesafleggjari 6,5 km.
Hringur á hlaupabraut 400 m.
Hringur umhverfis íÞróttavöll 700 m.

Hlaupaleiðir frá Lágafellslaug:

G Skarhólabraut 7,5 km.
Farið upp að Skálatúni um Baugshlíð og um undirgöng á Vesturlandsvegi. Síðan er Skarhólabraut hlaupin á enda að Reykjavegi. Þaðan vestur eftir göngustígum og yfir brúna á Vesturlandsvegi og Bogatanga að Lágafellslaug.

H Með Vesturlandsvegi 3,7 km.
Stutt og auðrötuð leið. Farið upp að Skálatúni um Baugshlíð og um undirgöng á Vesturlandsvegi. Þaðan til norðurs að undirgöngum við Langatanga og um Bogatanga að Lágafellslaug.

I Blikastaðanes 5,8 km.
Haldið norður Baugshlíð og niður Álftatanga. Þar til vestur er góður göngustígur sem fylgt er niður að golfvelli. Farið niður að stígnum við ströndina og fylgið honum út fyrir Blikastaðanes (göngustígur lagður sumarið 2008). Farið svo upp hjá Blikastöðum og stystu leið í Lágafellslaug.

J Í næsta nágrenni 2,9 km.
Hér er stutt og auðrötuð leið í næsta nágrenni laugarinnar að mestu eftir greiðfærum göngustígum.

K Umhverfis Úlfarsfell 13 km.
Hér er haldið af stað sömu leið og um Skarhólabraut. Farið svo á göngustíg við hitaveitustokk og fylgið hlíðum Úlfarsfells um stíga undir Hamrahlíð og upp fyrir byggð í Úlfarsfellshlíðum. (farið varlega á byggingasvæðum) Fylgið svo Hafravatnsvegi og niður á Reykjaveg og svo um Kjarnann að Lágafellslaug.

Lágafellslaug - íþróttamiðstöð Varmá 2,4 km.
Lágafellslaug - Gljúfrasteinn 8,4 km.
Lágafellslaug - Reykjalundur 3,9
Lágafellslaug - íþróttasvæði Tungubökkum 3,9

Fræðsluskilti

Þeir sem leggja leið sína eftir fræðslustígnum í Mosfellsbæ eiga þess kost að kynnast sögu, menningu og lífríki valinna staða þar sem skiltum hefur verið komið fyrir. Einnig standa nokkur skilti á merkum stöðum utan fræðslustígsins sjálfs.

1. Úlfarsá (Korpa). Bæjarmörk Mosfellsbæjar og Reykjavíkur liggja við Úlfarsá.

2. Leiruvogur. Varmárósar eru friðlýstir og má þar finna afar sjaldgæfa plöntu sem heitir fitjasef. Lífríki Leiruvogs er afar sérstakt og er fuglalíf þar fjölskrúðugt.

3. Skiphóll. Fræðsluskilti er staðsett aðeins úr leið frá fræðslustígnum. Ástæða þótti til að merkja þetta gamla skipalægi við ósa Varmár.

4. Varmá. Jörðin Varmá var fyrst nefnd í heimildum á 14. öld, en þá var þar kirkja.

5. Brúarland var byggt sem skóla- og menningarsetur.

6. Stekkjarflöt. Þar er aðstaða fyrir ýmis mannamót.

7. Við göngubrú á Varmá er kort af fræðslu-stígnum, göngufólki til glöggvunar á því hvert halda

8. Álafosskvos. Hér er lýst í máli og myndum upphafi og uppbyggingu ullariðnaðarins að Álafossi.

9. Álafoss. Hér má sjá fyrrum lónstæði virkjunarinnar er var grundvöllurinn fyrir upphafi ullarvinnslu að Álafossi.

10. Álanes. Hér má sjá fjölda trjátegunda sem jafnframt eru ein elstu trén í Mosfellsbæ.

11. Reykjalundur. Sagt er frá tilurð vinnuheimilisins að Reykjalundi.

12. Dælustöð. Kort af hverasvæðinu er á skiltinu.

13. Reykir. Að Reykjum hefur löngum verið stórbýli. Þar var fyrsta upphitaða gróðurhúsið reist á Íslandi.

14. Lágafell. Við kirkjugarðinn að Lágafelli er skilti, sem segir frá sögu staðarins.

15. Útsýnisskilti á Lágafellsklifi sýnir öll helstu kennileiti og örnefni er sjást frá staðnum.

16. Tungufoss. Fossinn var virkjaður um 1930 og má sjá ummerki virkjunarinnar við fossinn.

17. Ásar. Eftir að Bretar hernámu Ísland, reis mikil hermannabyggð í Mosfellssveit.

18. Mosfellsdalur. Hér má sjá loftmynd af Mosfellsdalnum þar sem sjá má jarðir og ýmis þekkt örnefni.

Í Mosfellsdal eru svo enn fleiri skilti. T.d. við Mosfell, Gljúfrastein, Bringur, Guddulaug og Tröllafoss.
Eitt skilti er svo við Hafravatnsrétt.