

Breiðholtslaug er frábærlega vel staðsett fyrir hlaupara, sem vilja hlaupa bæði í byggð og úti í náttúrunni. Nálægðin við Elliðaárdalinn og Heiðmörkina opnar hlaupurum ótal leiðir, bæði á malbikuðum stígum sem og náttúrulegum skógarstígum. Einnig eru hér margir möguleikar á leiðavali innan byggðar og víða eru undirgöng og brýr á stærstu umferðargötum, hlaupurum til mikilla þæginda. Brekkur einkenna hlaupaleiðir á þessu svæði og margar leiðirnar eru því mun erfiðari en jafn langar leiðir á sléttlendi. Hér bendum við á ýmsar hlaupaleiðir frá Breiðholtslaug. Vegalengdirnar eru mismunandi. Því ættu allir að geta valið sér leiðir við hæfi, allt eftir getu hlauparanna. Munið bara eftir, að hlaupaferðin á að vera ykkur til ánægju og heilsubótar. Góða skemmtun.

A "Í öllum veðrum" 1,8 km.

Stuttur sprettur sem allir ættu að ráða við, bæði byrjendur og lengra komnir sem vilja taka hraða spretti. Haldið ykkur við göngustígana á bak við blokkirnar við Vesturberg. Leiðin liggur umhverfis skóla- og íþróttasvæðið við Austurberg.

B Á mölinni 4 km.

Hér er stórskemmtileg leið sem liggur að mestu leiti um þrönga skógarstíga meðfram jaðri byggðarinnar í Efra-Breiðholti. Stígurinn liggur hlykkjöttur og þröngur og víða er hægt að komast inn á hann. Við mælum með því að fólk fari niður á stíginn hjá Fella- og Hólakirkju og komi síðan aftur upp í byggðina um undirgöng á Vesturbergi. Aðeins þarf að fara yfir eina götu. (Höfðabakka)

C Elliðaárdalshringur 10 km.

Leiðin byrjar neðan við Fella- og Hólakirkju. Fylgið malbikuðum stíg upp að göngubrú við Breiðholtsbraut og þaðan niður með ánum, niður að hitaveitustokk við Árbæjarbrekku. Haldið þar yfir árnar og þá eftir malbikuðum stígum og til baka á sama stað og byrjað var. (Leiðin er merkt með gulum punkti • á km fresti)

D Efst í Breiðholti 3 km.

Hlaupið suður Austurberg og um Norðurfell og Vesturberg og Vesturhóla. Þaðan um Lóuhóla og beina leið í sundlaugina. (Leiðin er merkt með gulum punkti • á km fresti)

E Skógarferðin 6,6km.

Farið undirgöngin undir Vesturberg og niður á Arnarbakka. Þaðan er fylgt göngustígum niður í Elliðaárhólma og fylgt þar augljósum stígum að hitaveitustokk og þar upp með Rafstöð og stígana að Rafstöðvarheimlinu. Farið yfir Árbæjarstíflu og upp með Höfðabakka, um skógarstíga fyrir neðan Vesturberg og um göngin í Breiðholtslaug.

F Grafarvogshringur 15,2 km.

Löng leið þar sem hlaupið er um skemmtilega fjölbreytt umhverfi að mestu eftir góðum stígum og í lítilli umferð. Byrjið leiðina eins og Elliðaárdalshring en haldið áfram þegar komið er yfir Elliðaár eftir malbikuðum stígum meðfram Rauðavatni vestanverðu. Þegar komið er að vesturenda vatnsins er haldið upp malarveg í átt að hringtorginu og áfram niður grófa reiðgötu sem er austan við Suðurlandsveg alla leið niður á Krókháls. Götunni fylgt til norðurs og farið um göng undir Vesturlandsveg og niður góðan stíg að Grafarvogi. Hlaupið um malbikaðan stíg við norðanverðan vögin, undir Gullinbrú, um Bryggjuhverfið og síðan inn Elliðaárdal og vanalegri leið fylgt upp dalinn sunnanverðan.

G Árbæjarhringur 9 km.

Fylgið sömu leið og hér fyrir ofan, þar til komið er að vesturenda Rauðavatns. Þar er farið um göng undir Suðurlandsveg og farið eftir stígum að Hraunbæ sem hlaupinn er á enda. Fylgið göngustíg að stíflunni og með norðurbakka árinna að Vatnsveitubrunni og þar upp brattan stíg í Trönuhóla og svo stystu leið í Breiðholtslaug.

H Vatnsendahæð 7,2 km.

Farið um göngustíga að Eddufelli. Þaðan er farið um undirgöng undir Vesturlandsveg við Völvufell og síðan er fylgt gamla malarveginum upp á Vatnsendahæð og þaðan til austurs niður að Elliðavatni. Fylgið veginum og reiðgötum að Breiðholtsbraut. (gætið að hraðri bílaumferð meðfram Elliðavatni) Farið eftir reiðgötu undir Elliðaárbrúna, yfir göngubrú og eftir stígum í sundlaugina.

I Seljahverfi 5 km.

Fjölbreytt meðallöng leið. Farið um undirgöng undir Breiðholtsbraut við Völvufell. Þaðan um Jaðarsel á enda og niður hjá Seljakirkju um útivistarsvæðið og síðan upp göngustíga í Seljaskóga og um göng undir Breiðholtsbraut við Arnarbakka og upp göngustíginn og undirgöngin á Vesturbergi í Breiðholtslaug.



Þetta kort ásamt kortum fyrir aðra sundstaði borgarinnar er vistað á heimasíðu ÍTR

www.itr.is

Hlaupaleiðirnar eru mældar eftir korti og eru því ekki "fullgildar" keppisleiðir.