

# Hlaupaleiðir frá Laugardalslaug



Óhætt er að segja að Laugardalslaug sé miðpunktur "hlaupamenningar" í Reykjavík. Hér eru einar bestu aðstæður til hlaupa á landinu. Skjólgóður Laugardalurinn með fjölbreytilegu stígakerfi og líflegu umhverfi er kjörinn til hlaupa í öllum veðrum, á öllum árstímum. Héðan liggja góðir stígar til flestra átta um allt borgarlandið. Hér bendum við á ýmsar hlaupaleiðir frá Laugardalslaug. Vegalengdirnar eru mismunandi og því ættu allir að geta valið sér leiðir við hæfi, allt eftir getu hlauparanna.

- A Stóri Laugardalshringurinn 5 km**  
Góð hringleið um Laugardal. Farið eftir Laugarásvegi og niður á Selvogsgrunn. Þaðan um breiða stíginn í dalnum, upp vestan við Skautahöll, austur Engjaveg og með Suðurlandsbraut að Reykjavegi og í Laugardalslaug. (Leiðin er merkt með gulum punkti • á km fresti)
- B Litli Laugardalshringurinn 3 km.**  
Fylgið sömu leið og hér fyrir ofan en farið áfram út með félagsheimli Próttar og vestan við Laugardalsvöll í laugina.
- C "Í öllum veðrum" 2 km**  
Skemmtileg leið sem allir ættu að geta hlaupið og hentar frábærlega vel í "vöndu veðri". Fylgið stígnum um tjaldstæðið, meðfram tjörnunum og Grasagarðinn og til baka aftur í laugina vestan við Laugardalsvöll.
- D Brekkusprettur 2 km.**  
Krefjandi en stutt leið fyrir sprettpjálfun. Hlaupið upp Brúnaveg og niður stígana hjá Áskirkju og þaðan vestur Laugarásveg.



## Umhverfi Laugardals



- E Laugarneshringurinn 8 km**  
Skemmtileg leið meðfram sjónum og hafnarsvæðinu. Farið vestur Sundlaugaveg og að Kringlumýrarbraut. Þaðan niður á strandstíginn og austur að Dalbraut og Sundagörðum. Farið Skútuvog, Skeiðarvog, vestur Suðurlandsbraut og í gegnum Laugardalinn um aðalstígana þar.
- F Morgunhringurinn (hálfímahringurinn) 6 km.**  
Hlaupið Laugarásveg, Langholtsveg að Suðurlandsbraut. Farið þaðan inn Engjaveg og um aðalstíginn um Laugardal, vestan við Laugardalsvöll og í Laugardalslaug. (Leiðin er merkt með gulum punkti • á km fresti)
- G Bústaðahverfið 7,3 km**  
Fjölbreytileg hlaupaleið sem býður upp á nokkrar brekkur. Hlaupin er venjuleg leið út Laugardalinn en hlaupið er suður Skeiðarvog og Réttarholtsveg. Þaðan vestur Hæðagarð og að Háaleitisbraut, sem hlaupin er á enda að Kringlumýrarbraut. Þaðan til norðurs og austur Sundlaugaveg, þar sem hringurinn endar.

- H Árbæjarstífla 11,5 km**  
Hlaupin er venjuleg leið út Laugardalinn og þaðan meðfram Suðurlandsbraut. Við Langholtsveg er haldið yfir göngubrú á Miklubraut og þaðan eftir góðum göngustígum um undirgöng undir Reykjanesbraut. Þá erum við komin í Elliðaárdalinn og haldið er til vinstri yfir Elliðaár á hitaveitustokk og síðan sem leið liggur upp Rafstöðvarveg að Árbæjarstíflu og síðan niður dalinn sunnan við árnar og komið inn á sömu leiðina aftur við undirgögnin og hlaupin sama leið til baka í Laugardalslaug.
- I Elliðaárdalur 13,9 - 17,6 km.**  
Fylgið sömu leið og hér fyrir ofan en áfram eftir malarstígum sunnan við Árbæjarhverfi og yfir gömlu Vatnsveitubruna og aftur niður dalinn. Hægt er að lengja leiðina enn meira með því að fara eftir stígnum alla leið upp fyrir hesthúsasvæðið og yfir göngubrú neðan við Breiðholtsbraut.
- J Fossvogsdalur 12,7 km**  
Farið sömu leið í Elliðaárdalinn og hér fyrir ofan en haldið til hægri og svo vestur Fossvogsdal og alla leið í Nauthólsvík eftir stígum. Fylgið þaðan malbikaða stígnum meðfram Öskjuhlíð, Snorrabraut, Borgartún, Sundlaugaveg og í Laugardalslaug.

## Lengri leiðir



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