

Hlaupaleiðir frá Grafarvogslaug



Grafarvogslaug er frábær upphafsstaður fyrir hlaupara til að stunda áhugamál sitt. Héðan liggja fjölbreyttar leiðir sem eru bæði auðveldar og krefjandi. Nálægðin við náttúruna einkennir meðal annars umhverfi Grafarvogslaugar og býður hlaupurum upp á skemmtilegar leiðir þegar aðstæður leyfa. Einnig er auðvelt að finna margar leiðir upp brekkur og jafnvel fjöll, sem er ein mest krefjandi þjálfun sem hægt er að fá. Hér bendum við á ýmsar hlaupaleiðir frá Grafarvogslaug. Vegalengdirnar eru mismunandi. Því ættu allir að geta valið sér leiðir við hæfi, allt eftir getu hlauparanna.

A Vogurinn 5,4 km

Auðröttuð og fjölbreytt leið. Fylgið stígunum frá íþróttasvæðinu niður að Grafarvogi. Fylgið stígunum að Gullinbrú og þar til vinstri um malarstíga sunnan við voginn og inn að botni vogsins og upp á íþróttasvæði.

B Olíshringurinn 3 km

Góð leið sem allir geta hlaupið, þar sem farið er um skjölgóðar götur í næsta nágrenni. Farið vestur um göngustíg á milli Fannafoldar og Austurfoldar að Strandvegi. Þaðan að Olísstöð og austur Fjallkonuveg til baka í sundlaugina. (Leiðin er merkt með gulunum punkti á km fresti)

C Grafarvogshringurinn 13,8 km

Hér er ein af lengri leiðunum sem er heillandi hringleið um allt hverfið. Farið um Gagnveg og Víkurveg að undirgöngum við Egilshöll. Þaðan til norðurs meðfram Staðahverfi og niður á göngustíg við ósa Úlfarsá. Það er hlaupið um strandstígin og Strandveg að Olísstöðinni við Fjallkonuveg og þaðan til vesturs, Lokinhamra og Leiðhamra út á stíginum við Grafarvog og til austurs meðfram voginum og upp í sundlaug.

D Borgarholthringur 5,5 km

Auðveld leið í næsta nágrenni sundlaugarinnar. Hlaupið um Gagnveg og Pvergeg um kirkjugarðinn. Þaðan austur að Víkurvegi og um göngustíga vestur Borgarholta að Strandvegi og síðan um Hallsveg til baka.

E Brekkusprettur 1,5 km.

Krefjandi en stutt leið upp brattar brekkur sem hægt er að fara fleiri en einn hring á hverri æfingu. Farið niður stíginum í áttina að Grafarvogi en begið upp hjá skíðalyftunni og upp að neðstu húsum við Vesturhús og niður stígana hjá Húsaskóla og að sundlauginni.

F Keldnaholtsleiðin 4,6 km

Skemmtileg stutt leið í næsta nágrenni laugarinnar um opin svæði. Farið um Gagnveg og Víkurveg að Vesturlandsvegi og meðfram honum að göngustínum sem liggur meðfram Grafarlæk i Grafarvog og aftur upp í sundlaug.

G Elliðaárdalur 11,4 km.

Elliðaárdalurinn er heillandi staður fyrir hlaupara og er stutt að fara þangað frá Grafarvogslaug. Best er að fara niður að voginum, undir Gullinbrú um Bryggjuhverfið og síðan upp með Elliðavög, yfir árnar á hitaveitustokk og svo upp með ánum, framhjá stíflunni og yfir gómlu brúna hjá Árbæjarlaug. Þar er haldið til norðurs í gegnum svæðið hjá Árbæjarskóla og norður Bæjarháls, undir Vesturlandsveg, austur Stórhöfða og þaðan niður hjá Vogi í Grafarvogslaug. Þessa leið er hægt að lengja með því að fara lengra upp dalinn og yfir árnar hjá Breiðholtsbraut. Þar er hægt að halda að Rauðavatni og niður reiðgötur, Krókháls og undir Vesturlandsveg og eftir göngustíg niður í Grafarvog og þaðan upp í sundlaug. Þannig verður leiðin 16 km löng.

H Brúarhlaupið 11,2 km.

Hér er hlaupið í átt að miðbænum og farið yfir fáar götur. Byrjið leiðina eins og í Elliðaárdalshringnum en haldið til vesturs yfir Elliðaárnar og yfir Sæbraut við Súðarvög. Þaðan eftir stígum og yfir göngubrúna hjá Rauðagerði. Þar er snúið við og farið undir Reykjanesbraut hjá hesthúsunum, upp hitaveitustokk að Bæjarhálsi og þar niður, um Stórhöfða, hjá Vogi og í Grafarvogslaug. Hægt er að lengja þessu leið með því að „bæta við brúm“ til vesturs. (T.d. við Skeiðavog, Skeifuna eða Kringluna)

I Grafarholt og heiðin 10 km.

Haldið um Gagnveg og Víkurveg, yfir brúna og Reynisvatnsveg og suður Biskupsþóru, yfir Leirdal (óviss leið að köflum v. framkvæmda) og upp göngustíga á Reynisvatnsheiði og niður að Rauðavatni. Þaðan til vesturs og farið niður reiðgötur að Grafarlæk, niður í Grafarvog upp í sundlaug.

J Umhverfis Úlfarsfell 19,3 km.

Löng leið fyrir vana hlaupara. Fjölbreytt leið og misjafnir stígar. Farið vestur Hallsveg og til norðurs eftir stígum og meðfram ströndinni. Á Úlfarsá er göngubrú sem farið er yfir og farið um góða stíga í Mosfellsbæ. Farið í gegnum íþróttasvæðið, undir Vesturlandsveg hjá Varmá og upp göngustíga meðfram ánni. Farið síðan upp Hafravatnsveg og eftir honum alla leið að Vesturlandsvegi sem farid er undir um göng hjá Úlfarsá. Farið veginn hjá Keldnaholti upp á Gagnveg og í Grafarvogslaug.

Þetta kort ásamt kortum fyrir aðra sundstaði borgarinnar er vistað á heimasiðu ÍTR
www.itr.is

Hlaupaleiðirnar eru maðlar eftir korti og eru því ekki "fullgildar" keppnistejðir.

