

Hlaupaleiðir frá Árbæjarlaug



Í nágrenni Árbæjarlaugar er eitt allra skemmtilegasta umhverfi til hlaupa á Reykjavíkursvæðinu. Skjólgóður Elliðaárdalurinn og önnur útivistarsvæði auk nálægðarinnar við óspillta náttúruna upp af borgarlandinu bjóða upp á nánast endalausa möguleika við leiðaval. Hér bendum við á ýmsar hlaupaleiðir frá Árbæjarlaug. Vegalengdirnar eru mismunandi. Því ættu allir að geta valið sér leiðir við hæfi, allt eftir getu hlauparanna og svo má auðvitað líka ganga allar leiðirnar ef það hentar betur.

A Elliðaárdalshringur 10 km

Hlaupaleiðin um Elliðaárdal er eflaust ein vinsælasta hlaupaleið í borginni og oft hlaupin í almenningshlaupum. Fylgt er auðrötuðum og að mestu leiði malbikuðum stígum í fallegu umhverfi. (Leiðin er merkt með gulum punkti • á km fresti)

B Stífluhringur 2,8 km

Stutt leið umhverfis miðhluta dalsins. Farið er yfir gömlu Vatnsveitubrunna og niður að stíflu og upp malarstíga að íþróttasvæðinu.

C "Á milli húsa" 2,4 km.

Auðveld leið í öllum veðrum. Fylgið stígnum niður með ánni norðanverðri. Haldið upp Fagrabæ og þaðan um göngustíg sem liggur á milli húsa að Árbæjarkirkju og í Árbæjarlaug.

D Brekkuleiðin 4,6 km

Falleg leið sem liggur um skógivaxnar "hlíðar" Breiðholtsins. Fylgið stígnum til suðurs með Elliðaánni og haldið upp malbikaðan stíg neðan við Hólaberg og síðan eftir malarstígum neðan við neðstu húsin. Fylgið stígnum alla leið að Höfðabakka, þar sem haldið er niður á næsta stíg fyrir neðan og honum fylgt til baka til móts við skógarlund við árnar og svo eftir veginum og yfir brúna til baka.

E Fræðsluleiðin 6,5 km

Hlaupið meðfram ánni niður að Kermóafossi og þar um göngubrú út í Elliðaárhólma og fylgið stikuðu leiðinni með fræðsluskiltunum um hólmann. (Fræðsluhringurinn er 3,3 km) Farið sömu leið til baka eða yfir stífluna. Þessa leið er hægt að lengja með ýmsum aukakrökum.

F Rauðavatnshringur 6,9 km

Farið Fylkisveg og upp Hraunsás og í áttina að hringtorginu. Þaðan eftir göngustíg að undirgöngum við Rauðavatn og fylgt augljósum leiðum austur fyrir vatnið, um skógarlundinn og um undirgöng við gatnamót Suðurlandsveg og Breiðholtsbrautar og að Elliðaánni og eftir stígnum norður með ánni að lauginni.

G Grafarvogshringurinn 11,5 km

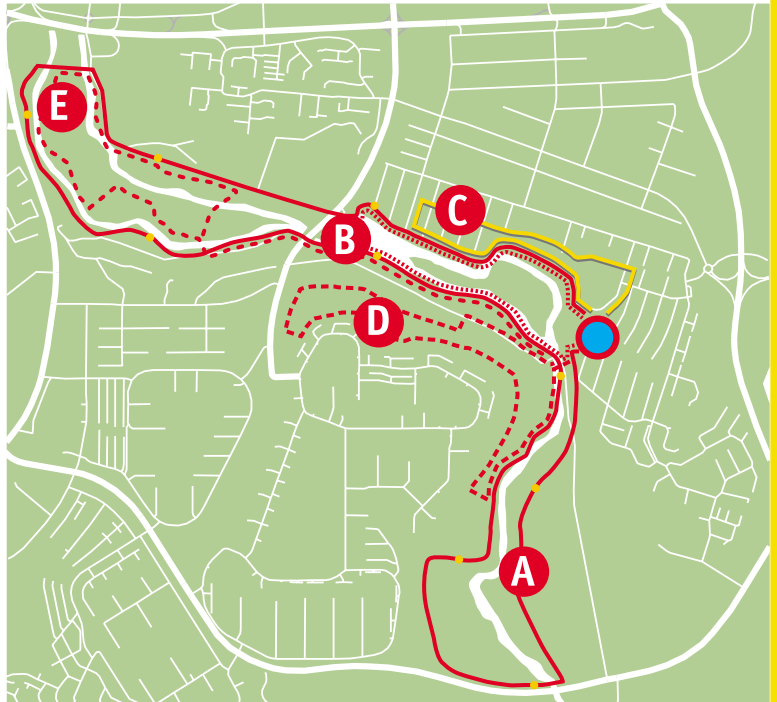
Hér er byrjad að fara upp stíginn beint fyrir ofan sundlauginna og að Selásbraut. Þaðan er fljótlega farið á göngustíg sunnan við Reykás og að undirgöngunum undir Suðurlandsveg. Þar er farið upp hálsinn og niður reiðgötur að Krókhálsi og um Grafarholtsveg undir Vesturlandsveg. Þá er farið niður fallegan stíg að Grafarvogi og norðurbakka vogarins fylgt að Gullinbrú, um Bryggjuhverfið, Elliðavog yfir hitaveitustokkinn. Að lokum er haldið upp Elliðaárdal sunnanverðan að Vatnsveitubrunni yfir hana og í lauginna.

H Elliðavatnshringurinn 12,8 km.

Gullfalleg leið þar sem gefst kostur á að njóta kyrrðar náttúrunnar. Farið meðfram ánni að Breiðholtsbraut og upp að göngum undir götuna á móts við Norðlingaholt. Þaðan er fylgt malbikuðum stígum að Rauðhólum og eftir vegi að Elliðavantsbænum. Haldið meðfram vatninu að Pingnesi og þar eftir er farið um fáfarna vegi í gegnum sumarbústaðalönd upp á Fornahvarf (gætið ykkar á mikilli bílaumferð), upp Dimmuhvarf og undir Breiðholtsbraut, upp stíginn að Fella- og Hólabakka og áfram að Vatnsveitubrunni og að Árbæjarlaug.

I Breiðholtshringur. 6,7 km.

Farið yfir Vatnsveitubrunna og eftir malbikaða stígum að Suðurfelli, sem fylgt er að bensinstöð Shell og þar niður fyrir. Þar fyrir neðan er hlaupið eftir skógarstígum í hlíðinni að Höfðabakka og haldið niður í Elliðaárdal um göng undir Stekkjarbakka. Þar upp brekkurnar, yfir stífluna og eftir stígnum meðfram ánni upp í Árbæjarlaug.



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" keppnisleiðir.