

Hlaupaleiðir frá Vesturbæjarlaug



Fjöldi skemmtilegra hlaupaleiða liggja frá Vesturbæjarlaug og í nágrenni hennar. Nú hafa verið mældar upp nokkrar leiðir héðan til glöggvunar fyrir áhugasama hlaupara. Hlaupaleiðir á svæðinu einkennast af opnum stígum meðfram sjó og því er gott að hafa vindgallan tiltækan þegar svo viðrar. Lítið er um brekkur en þó liggja héðan leiðir upp í Öskjuhlíð. Vegalengdirnar eru mismunandi. Því ættu allir að geta valið sér leiðir við hæfi, allt eftir getu hlauparanna.

A Strandstígurinn 5 km

Fylgið malbikaða stígnum meðfram ströndinni að dælustöðinni austan við Skerjafjörð og aftur til baka. (Leiðin er merkt með gulum punkti á km fresti)

B Nauthólsvík 7,5 km.

Fylgið sömu leið og hér fyrir ofan en farið alla leið í Nauthólsvík og sömu leið til baka.

C Suðurgötuhringurinn 3 km.

Skemmtileg leið sem allir ættu að geta hlaupið. Farið um Hofsvallagötu og Víðmel að Suðurgötu. Fylgið götunni að Lynghaga og þaðan eftir strandstígnum í Vesturbæjarlaug. (Leiðin er merkt með gulum punkti á km fresti)

D Örfirisey 5,9 km.

Farið meðfram KR-vellinum og út á Eiðsgranda. Fylgið stígum og eftir Fiskislóð út í Örfirisey og snúið við hjá olíuskipabryggjunni. Farið Grandagarð og síðan sömu leið til baka.

E KR-hringurinn 1,7 km.

Hér er góð og örugg leið fyrir þá sem vilja fara rólega af stað í hlaupunum. Farið meðfram KR-vellinum um Flyðrugranda og þaðan um göngustíg að Frostaskjóli. Þaðan er hlaupið um göngustíg á milli Ægissíðu og Einimels aftur í Vesturbæjarlaug.

F "Hlaupahópaleiðin" 9,4 - 14 km.

Hér er ein mest krefjandi leiðin sem er stunduð af reyndum hlaupurum. Haldið upp Hofsvallagötu og um Víðmel, að Suðurgötu og austast í Skerjafjörð. Þaðan er farið á strandstíginn, vestur Ægissíðu um Nesveg, Sólbraut, Suðurströnd, Eiðistorg og Eiðsgranda. Þaðan er haldið upp Grandaveg og svo um Víðmel og um Hofsvallagötu í Vesturbæjarlaug. (9,4 km.) Hægt er að lengja leiðina með því að fara vestar á Seltjarnarnes og fara yfir það um Lindarbraut. (11,8 km.) Lengsta útgáfan af leiðinni liggur eftir strandstígum, út að golfvelli og Gróttu. (13,9 km.)

G Öskjuhlíð 9,9 km.

Þessi leið liggur umhverfis allt flugvallarsvæðið. Fjölbreytt leið um íbúðarhverfi og stór opin svæði. Frábær hringur á góðviðrisdögum. Haldið upp Hofsvallagötu og um Víðmel, og að Hringbraut, austur með Vatnsmýrarvegi í Öskjuhlíð, þar sem farið er um skógarstíga og farið um kirkjugarðinn neðnaverðan. Þaðan er strandstígnum fylgt í Nauthólsvík og í Vesturbæjarlaug.

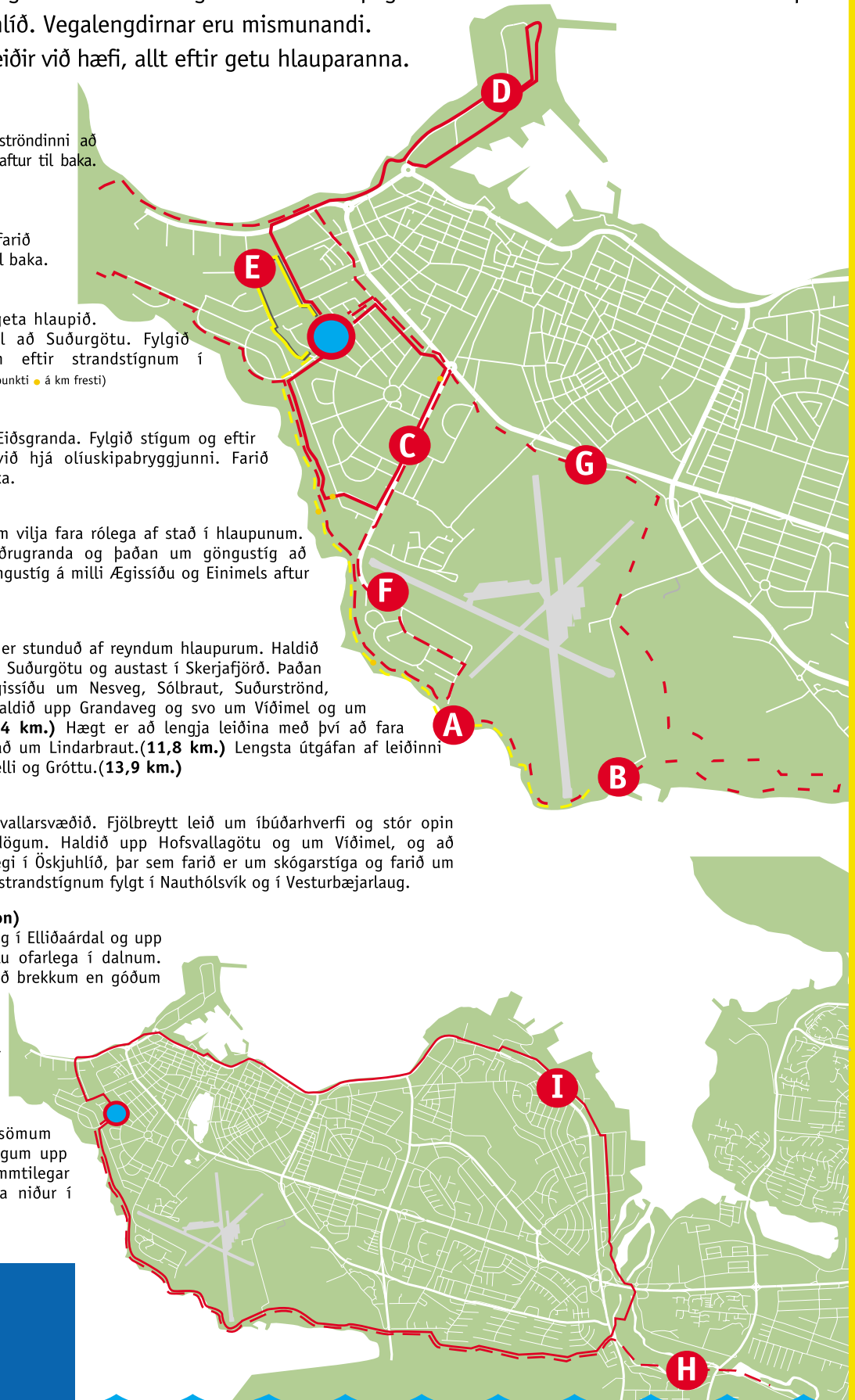
H Elliðaárdalur 21,1 km. (Hálfmaraður)

Hlaupið inn Fossvogsdal um undirgöng í Elliðaárdal og upp að skógarlundu ofan við Árbæjarstíflu ofarlega í dalnum. Sama leið til baka. Krefjandi leið með brekkum en góðum stígum og nánast án bílaumferðar.

I Umhverfis borgina 19 km.

Stórskemmtileg leið að mestu eftir malbikuðum göngustígum umhverfis eldri hluta borgarinnar.

Við viljum einnig benda áhugasömum hlaupurum á, að ef farið er eftir stígum upp Elliðaárdal opnast þaðan ýmsar skemmtilegar leiðir, um Heiðmörk og stígar liggja niður í Grafarvog hjá Rauðavatni.



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