

## HLAUPALEIÐIR

### Hlaupaleið 12 km - 1 tindur

Hlaupið er frá Íþróttasvæðinu að Varmá í útjaðri byggðar, eftir göngustíg, gegnum skólasvæði Lágafellsskóla, gegnum Klapparhlíð að undirgöngum við Vesturlandsveg og þaðan að Skarhólabraut og inn á göngustíg sem liggur í gegnum skógræktina við Hamrahlíð. Hlaupið er á Úlfarsfell upp gilið ofan við skógrækt og á tindinn. Þaðan er haldið austur af fjallinu með stefnu á Hafravatn. Er komið er á Hafravatnsveg er haldið eftir honum inn í byggðina við Reykjaveg og inn á Reykjamel niður að Varmá og meðfram henni á göngustíg að undirgöngum undir Vesturlandsveg við Varmá og þaðan inn á Íþróttasvæðið að Varmá.

### Hlaupaleið 19 km - 3 tindar

Hlaupið hefst á íþróttavellinum að Varmá í Mosfellsbæ. Hlaupið er á malbikuðum göngustíg í útjaðri Mosfellsbæjar og í gegnum skólasvæði Lágafellsskóla, í gegnum byggð að undirgöngum undir Vesturlandsveg, yfir Skarhólabraut, inn á göngustíg og inn í skógrækt við Hamrahlíð í Úlfarsfelli. Farið er upp á Úlfarsfellið eftir gili og þaðan beint á *fyrsta tind*. Þaðan er haldið austur af fjallinu með stefnu á Hafravatn. Áfram áleiðis á Reykjaborg um Borgardal, *tindur tvö*. Þegar komið er á Reykjaborg er stefnan tekin norður af Reykjaborg, um Húsadal og yfir Varmá og upp á Reykjafell, *tindur þrjú*. Þaðan er hlaupið niður í Skammadal, suður og vestur með Helgafelli og í gegnum byggð að Vesturlandsvegi og í undirgöng við Ásland og eftir göngustíg yfir Varmá og inn á Íþróttasvæðið við Varmá þar sem komið er í mark.

### Hlaupaleið 34 km - 5 tindar

Hlaupið hefst Íþróttavellinum við Varmá í Mosfellsbæ. Hlaupið er á malbikuðum göngustíg í útjaðri Mosfellsbæjar og í gegnum skólasvæði Lágafellsskóla, í gegnum byggð að undirgöngum undir Vesturlandsveg, yfir Skarhólabraut, inn á göngustíg og inn í skógrægt við Hamrahlíð í Úlfarsfelli. Farið er upp á Úlfarsfellið eftir gili og þaðan beint á *fyrsta tind*. Þaðan er haldið austur af fjallinu með stefnu á Hafravatn. Áfram áleiðis á Reykjaborg um Borgardal, *tindur tvö*. Þegar komið er á Reykjaborg er stefnan tekin norður af Reykjaborg, um Húsadal og yfir Varmá og upp á Reykjafell, *tindur þrjú*. Þaðan er hlaupið niður í Skammadal og áfram upp á efsta hnjúk Æsustaðafjalls, *tindur fjögur*. Áfram suður eftir fjallinu og stefnan tekin austur að Tordalsbrúnum og áfram upp á Hjálminn. Þá er stefnan tekin á tind Grímmannsfells, *tindur fimm*. Farið síðan vestur Flatafell og áfram niður að Hraðastöðum. Þá er hlaupið meðfram Þingvallavegi til vesturs niður dalinn eftir Hjóla/göngustíg að undirgöngum við Ásland og eftirhjóla/ göngustíg niður að Varmá og yfir brúna og inn á Íþróttasvæðið við Varmá þar sem komið er í mark.

### Hlaupaleið 37 km - 7 tindar

Hlaupið hefst Íþróttavellinum við Varmá í Mosfellsbæ. Hlaupið er á malbikuðum göngustíg í útjaðri Mosfellsbæjar og í gegnum skólasvæði Lágafellsskóla, í gegnum byggð að undirgöngum undir Vesturlandsveg, yfir Skarhólabraut, inn á göngustíg og inn í skógrækt við Hamrahlíð í Úlfarsfelli. Farið er upp á Úlfarsfellið eftir gili og þaðan beint á *fyrsta tind*. Þaðan er haldið austur af fjallinu með stefnu á Hafravatn. Áfram áleiðis á Reykjaborg um Borgardal, *tindur tvö*. Þegar komið er á Reykjaborg er stefnan tekin norður af Reykjaborg, um Húsadal og yfir Varmá og upp á Reykjafell, *tindur þrjú*. Þaðan er hlaupið niður í Skammadal og áfram upp á efsta hnjúk Æsustaðafjalls, *tindur fjögur*. Áfram suður eftir fjallinu og stefnan tekin austur að Tordalsbrúnum og áfram upp á Hjálminn. Þá er stefnan tekin á tind Grímmannsfells, *tindur fimm*. Farið síðan vestur Flatafell og áfram niður að Hraðastöðum. Haldið síðan þvert yfir Mosfellsdal og að Mosfelli norður af kirkjunni er komið upp fyrir öll gil, og þá sveigt til vesturs rակleiðis á hæsta hnjúk Mosfells, *tindur sex*. Farið síðan í suður niður af fjallinu og um bæjarhlaðið á Hrisbrú. Haldið áfram niður veginn og að Þingvallavegi. Þaðan er haldið á Helgafellið, *tindur sjö*. Þegar tindinum er náð er farið suð-vestur og komið niður við Helgafell. Farið í gegnum byggð að Vesturlandsvegi og í undirgöng við Ásland og eftir göngustíg yfir Varmá og inn á Íþróttasvæðið við Varmá þar sem hlaupið endar.

## UPPLÝSINGAR UM TINDANA

### 7 tindar - fjölskyldufellin í Mosfellsbæ

Fjölskyldufellin í Mosfellsbæ er spennandi áskorun fyrir alla fjölskylduna þar sem bæði stórir og smáir fá tækifæri til þess að takast á við náttúruna í heillandi umhverfi. Fjölskyldufellin eru sjö talsins og miskrefjandi fyrir smáa fætur. Ef fjölskyldan er að byrja í fjallgöngum eða meðlimir hennar enn smáfættir er mælt með því að hefja ferilinn á fellunum þremur sem eru í jaðri Mosfellsbæjar; Úlfarsfell, Helgafell og Mosfell en þau bjóða upp á spennandi möguleika og eru mjög aðgengileg. Helgafell er þeirra lægst eða 216 m.y.s. og Mosfell þar á eftir eða 276 m.y.s og hæst þeirra er Úlfarsfell 296 m.y.s. En heildarhækkun er á bilinu 120 - 180 metrar.

Hin fjögur fellin sem henta fyrir lengra komna eru Reykjaborg á Hádegisfelli, Reykjafell, Æsustaðafjall og Grímmannsfell sem er hæst þeirra 484 m.y.s.

Skátafélagið Mosverjar hefur unnið að stikum gönguleiða á útivistarsvæði Mosfellsbæjar og einnig gefið út veglegt göngukort með ýmsum fróðleik um svæðið.

Tilvalið er að taka með sér gott nesti og njóta útivistarinnar í góðum félagsskap og láta svo þreytuna líða úr sér í Lágafellslaug.

Gönguleiðir á fellin í Mosfellsbæ eru eftirfarandi:

### **Úlfarsfell**

Úlfarsfell liggur fyrir sunnan Mosfellsbæ og er 296 m hátt. Það er mjög áberandi með þverhníptum hömrum að vestan og fallegu skógræktarsvæði þar sem heitir Hamrahlíðarskógur. Fjallið er á landamörkum Reykjavíkur og Mosfellsbæjar og er hægt að velja um margar gönguleiðir. Á Úlfarsfell má til dæmis ganga frá Skógræktarsvæðinu í Hamrahlíð, frá Skarhólamýri og frá Hafravatnsvegi hjá Skyggni. Gestabók er á Úlfarsfelli.

1. Leiðin er frá bílastæðinu við skógræktarsvæðið í Hamrahlíðarskógi. Fyrst er gengið um breiðan stíg áleiðis gegnum skóginn og upp að brekkunni. Síðan er farinn mjór stígur upp í gegnum skóginn og upp nokkuð bratta leið uns komið er upp á brúnirnar með Hamrahlíðina til norðurs. Þá minnkar brattinn og er þægileg ganga áfram uppá háfjallið. Þar er gott að stoppa við vörðu og njóta útsýnis til vesturs yfir sundin, Reykjavík, Kjalarnes og jafnvel vestur á Snæfellsjökul í góðu skyggni. Síðan liggur leiðin áfram austur á fjallið og upp á hæsta hnjúkinn. Gönguleið er 1,8 km.

2. Leiðin er upp fjallið að norðanverðu. Þá er gengið af stað við Skarhólamýri og farin mjög þægileg leið upp fjallið eftir nokkuð greinilegum slóða. Þegar komið er uppá brúnirnar blasir hæsti tindurinn við og stefnan tekin vestur fyrir hann og þar upp á háfjallið. Síðan er stutt leið til austurs og upp á hnjúkinn. Gönguleið er 1,6 km.

3. Leiðin er að austanverðu. Þá er farið frá Hafravatnsvegi nálægt Skyggni. Fyrst liggur leiðin um hrosshagasvæði á jafnsléttu en fljótlega hækkar landið og hallinn eykst jafnt og þétt. Stefnan er tekin beint á toppinn og þegar komið er upp undir hann þarf aðeins að sveigja til suðurs og ganga síðasta spólinn upp bratta skriðu. Varast að vera nálægt klettabrúninni sem myndar norðurhlið hnjúksins. Gönguleið er 2 km.

### **Reykjaborg**

Reykjaborg er fallegur kletthöfði, 252 m sem er áberandi í landslaginu ofan við Reykjahverfið suðaustan við Mosfellsbæ. Hægt er að ganga á Reykjaborg úr öllum áttum en þaðan er skemmtilegt útsýni til norð vesturs yfir Mosfellsbæ og út á Leiruvog. Á Reykjaborg má ganga til dæmis frá Suður-Reykjum í Reykjahverfi og frá Hafravatni. Gestabók er á Reykjaborg.

1. Lagt er af stað frá bílastæðinu við Suður-Reyki. Þaðan er gengið áleiðis upp Húsadal og upp með Varmá, fyrst að sunnanverðu og síðan yfir göngubrú og haldið áfram að norðanverðu upp með Varmánni. Þegar komið er að litlum læk sem rennur úr Borgarvatni er farið aftur yfir Varmána og gengið til suðurs upp með læknum. Við Borgarvatn er síðan stefnan tekin til vesturs og beina leið á hnjúkinn. Gönguleið er 3 km. Þessa leið er hægt að tengja við nr. 2 og fá þá hringleið.

2. Frá Suður Reykjum er hægt að fara aðra leið á Reykjaborg. Þá er farin stutt leið einsog í nr. 1 en fljótlega er beygt til hægri og farin reiðleið til suðurs um Uxamýri uns komið er að Borgardal. Þar er lagt á brattann og farið til austurs upp Borgardalinn og upp á brúnirnar. Þá blasir Reykjaborgin fljótlega við og stefnan tekin þangað yfir gróðursnauða mela. Síðasti spólurinn er brött brekka upp á sjálfa borgina. Gönguleið er 2,2 km. Þessa leið er hægt að tengja við nr. 1 og fá þá hringleið.

3. Gengið af stað frá bílastæði við Hafravatnsrétt. Fyrst er farið áleiðis gegnum skógræktarsvæðið í Þormóðsdal. Fljótlega er farið yfir lítinn læk og gengið austan í Hafrafellinu með stefnu í norðaustur, nokkurn veginn á þverfellið. Þetta er þægileg ganga og landið hækkar smám saman uns komið er að grettistökum sem standa sunnan við Borgarvatnið. Þar er gott útsýni suður yfir landið, Hafravatn og Heiðmörkina. Síðan liggur leiðin vestur fyrir Borgarvatnið og áleiðis upp á Reykjaborg. Gönguleið 2,5 km. Hægt er að fara hringleið niður Borgardal og síðan suður að Hafravatni og aftur að Hafravatnsrétt.

### **Þverfell**

Þverfell er fremur lítið áberandi fjall ofan við Húsadal og liggur austan við Borgarvatnið. Það er bratt til norðurs en mjög aflíðandi einsog heiði til suðurs og austurs. Gaman er að ganga þangað og njóta útsýnis en einnig að skoða grettistökina sem þar eru víða, meðal annars Grettistakið sérkennilega sem merkt er á kortum og er staðsett nálægt Bjarnarvatni. Þverfell er 290m. Á þverfell má til dæmis ganga frá Suður - Reykjum í Reykjahverfi.

1. Lagt er af stað frá bílastæðinu við Suður-Reyki. Þaðan er gengið áleiðis upp Húsadal og upp með Varmá, fyrst að sunnanverðu og síðan yfir göngubrú og haldið áfram að norðanverðu upp með Varmánni. Þegar komið er að litlum læk sem rennur úr Borgarvatni er farið aftur yfir Varmána og gengið til suðurs upp með læknum. Við Borgarvatn er síðan stefnan tekin til austurs og áleiðis upp á brúnir þverfells. Þaðan er stuttur spólur á toppinn. Gönguleið er 4,4 km.

2. Gengið er sama leið og í nr. 1 en í stað þess að fara upp með Borgarvatnslæknum er haldið áfram upp með Varmánni að sunnanverðu. Leiðin liggur utan í þverfellinu og alveg upp að Bjarnarvatni. Þaðan er farið til suðurs og tekin róleg hækkan upp á hæsta hnjúkinn. Gönguleið er 4 km.

### **Reykjafell (Reykjafjall)**

Reykjafell eða Reykjafjall eins og Reykjabændur kalla það er áberandi og miðsvæðis. Það er fyrir austan Mosfellsbæ, ofan við Skammadal og Reykjahverfið. Þaðan er víðsýni til allra átta og því var staðsett á Reykjafelli varðstöð hernámsliðsins á styrjaldarárunum. Reykjafell er nokkuð víðáttumikið. Gróíð vel neðantil en hálendisjurtir vaxa uppi á hábungunni. Reykjafell er 259 m. Hægt er að ganga á það úr öllum áttum. Til dæmis frá Suður-Reykjum í Reykjahverfi og frá Dalsrétt í Helgadal.

1. Frá bílastæðinu við Suður-Reyki má ganga á Reykjafellið eftir tveimur leiðum. Annarsveggar að fara upp með Varmánni og sveigja síðan til norðurs áleiðis upp að Einbúa. Þaðan er stutt leið upp á hábunguna sem er á vesturbrún fjallsins. Einnig má fara frá Suður-Reykjum áleiðis inn í Skammadal og síðan beint til austurs upp nokkuð brattar vesturhlíðar fjallsins. Þá er komið beint á hæstu bingu Reykjafells. Varmárleið er 4,2 km og Skammadalsleið 1,6 km.

2. Frá Dalsrétt í Helgadal er skemmtileg gönguleið á Reykjafell. Fyrst er farið upp að Nóngili og Nóngilsfossinn skoðaður. Síðan er haldið áfram áleiðis upp með Gemlingagili að vestanverðu. Varast að fara tæpt á brúnum gilsins en gaman er að virða fyrir sér fuglalífið sem þar er. Þegar komið er upp á brúnirnar er sveigt til suðvesturs og gengið suður undir Einbúa og þaðan áfram vestur á hábunguna. Gönguleið er 2,1 km.

### **Helgafell**

Sunnan við mynni Mosfellsdals er Helgafell 216 m hátt. Það er mjög áberandi þó ekki sé það mjög hátt. Það rís uppfrá Leiruvoginum og sést víða að. Það er grösugt nema í skriðurunnum norðurhlíðunum sem skarta klettabelti efst. Fjallið er skorið með nokkrum lægðardrögum sem stefna norður - suður og skemmtilegum klettahöfðum sem gerir fjallið óreglulegt. Mjög skemmtilegt útsýni er af Helgafelli. Sést vel yfir Mosfellsdal og uppá Mosfellsheiði og einnig vestur til Reykjavíkur og yfir Faxaflóa á góðum degi. Gestabók er á Helgafelli. Gönguleiðir eru á fjallið til dæmis frá Ásum við Þingvallaveg og úr Skammadal.

1. Algengasta gönguleiðin á Helgafell er frá bílastæðinu á Ásum við Þingvallaveg. Fyrst eru undirhlíðarnar gengnar til suðurs og fljótlega tekinn sneiðingur upp vesturhlíðar fjallsins. Leiðin er nokkuð brött en þegar komið er upp á brúnina er hægt að stoppa og sjá yfir Mosfellsbæ. Síðan er sveigt til austur og stefnan tekin á hæsta hnjúkinn sem er á norðurbrún fjallsins. Þegar þangað er komið opnast útsýn til austurs yfir Mosfellsdalinn. Gönguleið er 1,2 km.

2. Frá Skammadal má ganga upp Stekkjagil til norðurs. Leiðin er mjög gróin og mikið af villtum gróðri sem gaman er að skoða. Þegar komið er efst í Stekkjagilið er sveigt til vesturs og farið vestur yfir lægðardrag og áleiðis á toppinn sem er á norðurbrún fjallsins. Gönguleið er 1,5 km.

### **Æsustaðafjall**

Æsustaðafjall er sunnan í Mosfellsdal. Það liggur einsog öxl utanúr Reykjafelli og er um 200 m hátt. Eina fellið í Mosfellsbæ sem ber heiðursnafnið fjall þó hvorki sé það stærst né hæst. Þangað er auðveld ganga frá Skammadal og skemmtilegt útsýni sem kemur á óvart.

Gengið er úr Skammaskarði nyrst í Skammadal fyrir ofan Víghól. Haldið er upp öxlina sem gengur til vesturs úr fjallinu. Fljótlega opnast útsýni yfir Mosfellsdalinn til norðurs og Skammadalinn til suðurs. Haldið er áfram beina leið á hæsta tindinn. Gönguleiðin er um 1 km. Hægt er að halda áfram til suðurs og ganga á Reykjafellið og til baka niður í Skammadal og norður í Skammaskarðið aftur.

### **Grímmannsfell**

Grímmannsfell er hæsta fjall Mosfellsbæjar 484 m. Fjallið er við austurenda Mosfellsdals og vestan í Mosfellsheiði sem tekur síðan við. Það er víðáttumikið og klofið af Katlagili sem gengur langt upp í það til austurs frá Helgadal. Nyrðri hluti fjallsins nefnist Flatafell en syðri hlutinn Hjálmur. Fjallið er allvíða gróíð en skriðurunnið og hömrur girt að norðanverðu. Stórhóll heitir hæsti hnjúkurinn. Þaðan er mjög gott útsýni, sérstaklega norður og austur yfir Mosfellsheiði og Þingvallasveit. Þaðan má jafnvel sjá inná hálendi á góðum degi. Gönguleiðir eru til dæmis frá bílastæði á móts við Vindhól í Helgadal, Dalsrétt í Helgadal og frá Bringum.

1. Hægt er að ganga frá bílastæðinu á móts við Vindhól í Helgadal. Þá er gengið til austurs áleiðis upp brekkurnar sem verða nokkuð brattar þegar ofar dregur. Farið er uppá Hádegisklett og þaðan áfram uppá brúnir Flatafells. Þá er gott að stoppa og horfa vestur yfir Mosfellsdalinn og Helgadal sem gengur til suðurs. Áfram er síðan haldið uppi á Flatafelli og alla leið austur á Stórhól. Þar opnast útsýn yfir Mosfellsheiði og austur og norður yfir landið ef skyggni er gott. Gönguleið 4 km. Hægt er að fara suður og vestur á Hjálminn og niður í Helgadal meðfram Torfdalsá og til baka á bílastæðið. Fá þannig 10 km hringleið.

2. Frá Dalsrétt í Helgadal er gengið upp með Torfdalsá um 1,2 km. Þá er farið til austurs beint upp nokkuð bratta brekku og komið á vesturbrúnir Hjálmisins. Þar er best að hvíla eftir "Dauðabrekkuna" og njóta útsýnis yfir umhverfið en halda síðan áfram austur Hjálminn og halda hæð. Varast ber að ganga niður í Katlagilið en fara frekar í stórum sveig austur og síðan norður fyrir það. Þá er stuttur spölur uppá hæsta hnjúkinn, Stórhól. Þá opnast útsýn til norðurs og austurs yfir Mosfellsheiði og Þingvallasveit. Gönguleið 5 km. Hægt er að fara vestur Flatafellið og niður í Helgadal og áfram að Dalsrétt. Fá þannig 11 km hringleið.

3. Frá Bringum er léttari gönguleið á Grímmannsfell. Lagt er af stað frá bílastæðinu og gengið yfir gömlu túnin á Bringum og að Helgufossi sem gaman er að skoða. Áfram er haldið upp með ánni og yfir hana eftir um 0,5 km. Þá er lagt á fjallið og tekinn sneiðingur til suðurs nokkuð bratt fyrst en síðan róleg hækkun áleiðis á hæsta hnjúkinn. Á leiðinni þarf að þræða yfir tvö lítil gil sem venjulega eru engin farartálmi. Gönguleið 2,9 km.

### **Mosfell**

Mosfell er við mynni Mosfellsdals að norðanverðu. Það er all bratt og skriðurunnið að norðan og vestan en aflíðandi til austurs og suðurs. Fjallið hefur orðið til við gos undir jökli fyrir nokkur hundruð þúsundum ára. Fjallið er alþekkt enda gefur það sveitinni og dalnum og höfuðbólinu Mosfelli nafn. Mosfell er 276 m. Gönguleið er á fjallið frá Mosfellskirkju.

1. Best er að hefja gönguna við Mosfellskirkju. Þá er farið upp brekkurnar til norðurs og gengið austan við gilið sem gengur niður úr fjallinu. Farið er utan í Diskinum að vestanverðu og áfram inn á fjallið. Þá er tekinn sveigur til vesturs og gengið með stefnu á hæsta hnjúkinn sem er á norðurbrún fjallsins. Gönguleið 1,5 km. Hægt er að fara suður af fjallinu og niður að Hrísrú. Ganga þar ofan túna og til baka að Mosfellskirkju. Fá þannig 4 km hringleið.