

# OUTDOOR

Wanderführer

Island

24 Touren rechts und links  
der Ringstraße



mit  
GPS-Tracks  
und Extra-Tipps  
für Wanderungen  
mit Kindern



**Südisland**

**Ostisland**

**Nordisland**

**Westisland**



*Papageientaucher*

OutdoorHandbuch Band 327

ISBN 978-3-86686-766-6

2., überarbeitete Auflage 2022

Text und Fotos: Erik Van de Perre

Karten: Manuela Dastig und Dieter Großelohmann

Lektorat: Anna-Lena Ebner

Layout: Alexandra Sauerland

Gesamtherstellung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt vom:



Conrad Stein Verlag GmbH, Kiefernstr. 6, 59514 Welver,

☎ 023 84/96 39 12,

✉ info@conrad-stein-verlag.de,

💻 www.conrad-stein-verlag.de

Besuchen Sie uns bei Facebook & Instagram:



[www.facebook.com/outdoorverlag](https://www.facebook.com/outdoorverlag)



[www.instagram.com/outdoorverlag](https://www.instagram.com/outdoorverlag)

Titelfoto: Aldeyjarfoss

# Inhalt

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wandern in Island                                            | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Reise-Infos                                                  | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Anreise                                                      | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Wanderinfrastruktur                                          | 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Unterkünfte                                                  | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Wandern mit Kindern                                          | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Verkehrsmittel                                               | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Geocaching                                                   | 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Telefon, Geld und Währung                                    | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Karten, GPS und Literatur                                    | 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Klima und Reisezeit                                          | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Updates                                                      | 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Südisland                                                    | 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1 I 00-Krater-Pfad (11,5 km)                                 | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| U Tour für geologisch Interessierte und Familien             |                                                                                      |
| 2 Fagradalsfjall: Islands jüngster Vulkan (8,4 km)           | 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ↔ Tour für geologisch Interessierte und Vulkanliebhaber      |                                                                                      |
| 3 Hveragerði: Badespaß im Reykjadalur (11,1 km)              | 32                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ↔ Tour für Badefreunde und Familien                          |     |
| 4 Heimaey: Helgafell und Eldfell (9,8 km)                    | 38                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| U Tour für geologisch Interessierte                          |                                                                                      |
| 5 Fimmvörðuháls-Überquerung (24,7 km)                        | 45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| → Tour für geübte Bergwanderer und Naturliebhaber            |                                                                                      |
| 6 Ljótípollur (13,0 km)                                      | 57                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| U Tour für Naturliebhaber und geologisch Interessierte       |                                                                                      |
| 7 Suðurnámur (9,0 km)                                        | 65                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| U Tour für Gipfelstürmer und Panoramaliebhaber               |                                                                                                                                                                     |
| 8 Kristínartindar (17,7 km)                                  | 69                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| U Anspruchsvolle Tour für Gipfelstürmer                      |                                                                                |
| 9 Breiðármörk Trail (15,3 km)                                | 76                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| → Tour für Gletscherliebhaber, Familien und Ruhesuchende     |                                                                                |
| Ostisland                                                    | 83                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 10 Die bunten Rhyolithberge der Schlucht Hvannagil (14,2 km) | 84                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| U Tour für Schluchtenliebhaber                               |                                                                                |
| 11 Hengifoss (4,5 km)                                        | 88                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ↔ Tour für Wasserfall-Liebhaber                              |                                                                                |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 12                | Stóruð (14,5 km)                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 92         |
| ↔                 | <i>Tour für Familien und Elfenfans</i>                                                                                                         |            |
| 13                | Stuðlagil: Eine Schlucht wie aus einer anderen Welt (9,5 km)                                                                                                                                                                                                                                                     | 96         |
| ↔                 | <i>Tour für geologisch Interessierte und Schluchtenliebhaber</i>                                                                                                                                                                |            |
| 14                | Hvannárgil: Geheimnisvolle Schluchten (15,8 km)                                                                                                                                                                                                                                                                  | 101        |
| U                 | <i>Tour für Hochland- und Schluchtenliebhaber</i>                                                                                              |            |
| <b>Nordisland</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>106</b> |
| 15                | Mývatn: Hverfjall und Dimmuborgir (8,8 km)                                                                                                                                                                                                                                                                       | 107        |
| →                 | <i>Tour für geologisch Interessierte und Familien</i>                                                                                          |            |
| 16                | Leirhnjúkur: Das isländische Pendant zu Mordor (4,7 km)                                                                                                                                                                                                                                                          | 114        |
| U                 | <i>Tour für geologisch Interessierte und Familien</i>                                                                                          |            |
| 17                | Ásbyrgi (12,8 km)                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 119        |
| U                 | <i>Einfache Tour für Canyon-Liebhaber</i>                                                                                                      |            |
| 18                | Hljóðaklettur (5,3 km)                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 125        |
| U                 | <i>Tour für geologisch Interessierte</i>                                                                                                       |            |
| 19                | Svínadalur (8,5 km)                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 129        |
| U                 | <i>Tour für Familien und Ruhesuchende</i>                                                                                                      |            |
| 20                | Dettifoss, Hafragilsfoss und Selfoss (11,9 km)                                                                                                                                                                                                                                                                   | 134        |
| U                 | <i>Tour für Liebhaber von Schluchten und Wasserfällen</i>                                                                                                                                                                       |            |
| 21                | Súlur: Auf den Hausberg von Akureyri (10,5 km)                                                                                                                                                                                                                                                                   | 141        |
| ↔                 | <i>Tour für Gipfelstürmer</i>                                                                                                                  |            |
| <b>Westisland</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>145</b> |
| 22                | Von Arnarstapi nach Hellnar (6,9 km)                                                                                                                                                                                                                                                                             | 146        |
| ↔                 | <i>Tour für Familien, Küsten- und Vogelliebhaber</i>    |            |
| 23                | Eldborg (6,3 km)                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 152        |
| ↔                 | <i>Tour für Familien und geologisch Interessierte</i>                                                                                      |            |
| 24                | Glymur (6,1 km)                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 156        |
| U                 | <i>Tour für sportlich ambitionierte Wanderer</i>                                                                                                                                                                              |            |

☺ Eine **Übersichtskarte** des Weges, **Autorenprofil** sowie eine Liste aller verwendeten **Symbole** in diesem Buch finden Sie auf den vorderen und hinteren Umschlagseiten bzw. -klappen.

Wie Vulkanausbrüche die Landschaft in jüngster Vergangenheit verändert haben, erfahren Sie auf spannenden Touren zum Fagradalsfjall (2021) und am Fimmvörðuháls (2010). In Skaftafell und auf dem Breiðármörk Trail zeigt der dramatische Rückzug der Gletscher die Folgen der Klimaerwärmung auf. Die gewaltige Erosionskraft des Wassers dokumentiert die Schlucht Jökulsárgljúfur. Vogelliebhaber kommen auf Streifzügen zu den Vogelbergen von Arnarstapi (Snæfellsnes) auf ihre Kosten.

Die Tourenauswahl erfolgte unter Berücksichtigung mehrerer Kriterien wie Schwierigkeitsgrad, Vielseitigkeit, Thematik und Erreichbarkeit. Die Mehrheit der vorgestellten Touren ist zwischen 7 und 15 km lang. Viele liegen an oder nahe der Ringstraße. Aufgenommen ist auch das beliebte Hochlandziel Landmannalaugar, das nicht nur mit Geländewagen, sondern auch mit dem Bus gut erreichbar ist.

Unterwegs werden Sie rasch feststellen, dass Wandern auf Island wenig mit Wandern in heimischen Gefilden gemeinsam hat. Picknicktische oder Schutzhütten sind rar, gemütliche Einkehrmöglichkeiten noch seltener, schroffe Lavafelder, eiskalte Furten und Sauwetter weniger selten als vielleicht erhofft. Wer sich aber von solchen kleinen „Unannehmlichkeiten“ nicht abschrecken lässt, wird sich immer wieder an der einmaligen, urwüchsigen Landschaft dieser wunderbaren Insel erfreuen können. Und wird bestimmt wiederkommen.

Góða ferð  
Erik Van de Perre

## Reise-Infos

### Anreise

#### Mit dem Flugzeug

Direktflüge aus dem deutschsprachigen Raum bietet **Icelandair** ab Frankfurt, Berlin-Brandenburg, München und Zürich, im Sommer außerdem von Hamburg und Genf. Seit 2021 fliegt auch die neu gegründete Airline **Play** ganzjährig von Berlin-Brandenburg.

Weitere Direktverbindungen gibt es ganzjährig von **Lufthansa** ab Frankfurt sowie von **Eurowings** ab Düsseldorf.

**Scandinavian Airlines (SAS)** fliegt von mehreren deutschen Flughäfen via Kopenhagen.



[www.icelandair.de](http://www.icelandair.de)



[www.flyplay.com](http://www.flyplay.com)



[www.lufthansa.com](http://www.lufthansa.com)



[www.eurowings.com](http://www.eurowings.com)



[www.flysas.com](http://www.flysas.com)



Die Flieger landen auf dem internationalen Flughafen Keflavík. Von dort verkehren regelmäßig Shuttlebusse in die 45 km entfernte Hauptstadt Reykjavík. Der Flybus von **Reykjavík Excursions** fährt zum BSÍ-Terminal, der Airport Express von **Gray Line** zum Culture House (Bushalte 6). Beide Unternehmen bieten gegen Aufpreis auch einen Shuttle vom/zum Hotel. Eine preisgünstige Alternative bietet die Gesellschaft **Straetó** (Linie 55), die meisten Busse fahren hier auch zum BSÍ-Terminal, manche jedoch nur bis Hafnarfjörður (Terminal Fjörður).



[www.re.is/tour/flybus](http://www.re.is/tour/flybus)



[grayline.is/airport-bus-transfer](http://grayline.is/airport-bus-transfer)



[straeto.is](http://straeto.is)



## Mit der Fähre

Wer das eigene Auto oder Wohnmobil mitbringen möchte, kann mit dem Schiff anreisen. Die M/S „Norröna“ (35.966 BRT) der färöischen Reederei Smyril Line verkehrt ganzjährig einmal pro Woche zwischen dem dänischen Hafen Hirtshals und Seyðisfjörður an der isländischen Ostküste. Die Überfahrt dauert etwa zwei Tage.

In der Hauptsaison startet die Fähre dienstags um 11:30 in Hirtshals und donnerstags um 10:30 in Seyðisfjörður. In den übrigen Monaten legt die „Norröna“ samstags um 15:00 in Hirtshals ab und tritt mittwochs um 20:00 in Seyðisfjörður die Rückfahrt an.

Die Preise für die Überfahrt variieren stark zwischen der Haupt-, Mittel- und Nebensaison.



[www.smyrilline.de](http://www.smyrilline.de)

---

## Unterkünfte

---

Wanderer können in Island auf eine breite Auswahl an Übernachtungsmöglichkeiten zurückgreifen. Die Preise liegen jedoch generell deutlich über westeuropäischem Niveau. Das Angebot reicht von einfachen Hostels und Jugendherbergen über B&Bs und Ferienwohnungen bis hin zu komfortablen Hotels. Hinzu kommen zahlreiche Campingplätze mit unterschiedlichem Standard.

# Südisland

A full-page photograph of two hikers on a rocky trail. The hiker in the foreground is a woman wearing a bright green jacket, dark pants, and a brown hat, smiling at the camera. The hiker in the background is a woman wearing a purple jacket and dark pants, walking away from the camera. They are on a rocky, uneven path. In the background, there is a large, grassy hill with a rocky peak, and a body of water (a lagoon or lake) is visible. The sky is overcast.

*100-Krater-Präd: Felsnadeln bei Valahnúkar, Tour 1*

## ② Fagradalsfjall: Islands jüngster Vulkan

*Tour für geologisch Interessierte und Vulkanliebhaber*



*Im Frühjahr 2021 erwachte der Vulkanismus auf der Halbinsel Reykjanes nach 800 Jahren zu neuem Leben. Sechs Monate lang spie der Vulkan Fagradalsfjall Feuer. Zum Schluss reichten die Lavamassen fast bis zur Südküste. Auf dieser kurzweiligen Tour über den Tuffrücken Langihryggur lassen sich die Lavaströme des jüngsten isländischen Feuerbergs aus nächster Nähe betrachten. Endziel ist ein Aussichtspunkt, von dem man auch die Ausbruchsstelle sehen kann.*

*Aufgeblasenes Leimkraut im Lavafeld*



- ➡ Start/Ziel: Geldingadalir Volcano Parking 2, GPS N 63°51.549' W 022°16.815'
- 📏 8,4 km
- ⌚ 3 Std.
- ⬆️⬆️ 400 m/400 m
- ⬆️ 48-300 m
- 🔪 gelbe Stangen
- 👤 Der Weg führt zunächst über einen relativ steilen Schotterhang hoch, später über einen lang gezogenen Tuffrücken, zum Schluss über lockere Lavabrocken, die Trittsicherheit erfordern.
- ✂️ keine Einkehrmöglichkeit am Wanderweg
- 🚶 Es gibt keine Rastplätze unterwegs.
- WC öffentliche Toiletten am Start-/Endpunkt
- 👤 Die Wanderung eignet sich gut für Kinder ab ca. 8 Jahren. Auf dem letzten Abschnitt (unbequemes Gelände mit losen Gesteinsbrocken) ist jedoch Konzentration gefragt.
- 🅑 An der Str. 427 gibt es drei gebührenpflichtige Parkplätze. Die Wanderung startet vom Geldingadalir Volcano Parking 2 im Stóri-Leirdalur. Anfahrt von Grindavík (11 km) über die Str. 427, von Reykjavík (55 km) über die Str. 41, 42 und 427. Der Parkplatz liegt 800 m nördlich von der Str. 427 (unbefestigte Stichstraße). Die Parkgebühr von ISK 1.000 (ca. € 7) kann über die App Parka oder online via 🖨 parka.is entrichtet werden.
- 🚌 Es existiert keine öffentliche Busverbindung zum Fagradalsfjall.



Vom Geldingadalir Volcano Parking 2 führt ein breiter Trampelpfad leicht ansteigend nach Nordwesten, wo Sie nach 400 m den Abzweig ❶ zum Geldingadalir Volcano Parking B ignorieren, der von links heraufkommt.

❷ Links vom Weg liegt das Ende der schwarzen Lavazunge, die sich wie eine riesige Schlange durch die Berge windet und heute das breite Tal **Nátthagi** komplett bedeckt. Am unteren Ende des Tals erkennt man auch einen 200 m langen und 3 bis 5 m hohen Damm, der im

Juni 2021 aufgeschüttet wurde, um den Lavastrom, der die Südküstenstraße bedrohte, zu bremsen.

Von der Gabelung schwenkt der mit gelben Stangen markierte Weg nach rechts, entfernt sich vom Lavastrom und führt, nun deutlich steiler, auf einen lang gezogenen, von Schotter bedeckten Tuffrücken, der passenderweise **Langhryggur** heißt – d. h. „langer Rücken“.



Nach 1,1 km flacht der Weg ab und führt mit moderater Steigung weiter zum Gipfel des **Langihryggur 2** (km 2,2, ↑ 300 m). Beim Abstieg in die Senke (km 3, ↑ 226 m) zwischen Langihryggur und **Stóri-Hrútur** kommt man der jungen Lava wieder ganz nahe.

Anschließend schwenkt der Weg nach Norden und zieht, leicht absteigend, links am Stóri-Hrútur vorbei. Sie wandern dabei direkt neben einem Lavastrom von 2021.



Dieser Abschnitt des Weges erfordert etwas mehr Konzentration, da er durchgehend über lose, instabile Lavabrocken führt. Dabei besteht die Gefahr, auszurutschen oder umzuknicken.

Der Trampelpfad endet bei einem **Fi** Aussichtspunkt **3** nördlich des Tuffberges Stóri-Hrútur. Von hier ergibt sich nach Norden eine gute Sicht über die Lavaströme, die sich 2021 nach Osten in die **Meradalir** ergossen haben, im Westen ist von hier auch die Rückseite des Hauptkraters der Eruption zu sehen.

Anschließend gehen Sie den gleichen Weg wieder zurück.

*Frische Stricklava am Fagradalsfjall*

