

Hlaupaleiðir frá

Sundhöll Reykjavíkur



Sundhöllin hefur þá sérstöðu fyrir hlaupara að hér í kring er þétt byggð og þung umferð. En staðurinn hentar engu að síður vel til hlaupa fyrir þá fjölmörgu er búa og starfa í miðbænum. Hin þetta byggð skapar aftur á móti gott skjól í misjöfnum veðrum auk þess sem stutt er í opin svæði eins og Öskjuhlíð. Hér bendum við á ýmsar hlaupaleiðir frá Sundhöllinni. Vegalengdirnar eru mismunandi. Því ættu allir að geta valið sér leiðir við hæfi, allt eftir getu hlauparanna.

A 101 Reykjavík 3,8 km
Góð hringleið um gamla borgarhlutann. Farið norður Snorrabraut og með ströndinni að höfninni. Suður Lækjargötu, Fríkirkjuveg og Sóleyjargötu. Austur Hringbraut og upp Barónsstíg í Sundhöllina.

B "Í öllum veðrum" 1,9 km
Stuttur sprettur um skjólgóðar en fjölfarnar götur á verslunartíma. Hlaupið upp að Hallgrímskirkju, þaðan niður Skólavörðustíg og upp Laugaveg að Barónsstíg.

C Þingholtahringurinn 3 km
Hér er stórskemmtileg leið um þetta byggð og nokkrar fáfarnar götur. Farið suður Barónsstíg og inn Freyjugötu. Þá er haldið niður þrönga og fáfarna götu, Haðarstíg og svo er farið aftur upp Válastíg á Freyjugötu og þaðan niður Bjargarstíg, Skálholtstíg og suður Fríkjuveg, Sóleyjargötu, Hringbraut og upp Barónsstíg í Sundhöllina. (Leiðin er merkt með gulum punkti • á km fresti)

D Miklatún 2,7 km.
Farið niður á Snorrabraut og Flókgötu að Miklatúni. Farið upp að og meðfram Kjarvalsstöðum, umhverfis "bollan" og á ská niður fyrir leiksvæðið og svo aftur upp að Lönguhlíð. Þaðan er hlaupið niður með Miklubraut og norður með Rauðararstíg. Á túninu er hlaupið að miklu leiti utan stíga og á grasi. Þessi sprettur er því frábær þjálfun á mýkra undirlagi. Auðvitað er hægt að hlaupa fleirri en einn hring á túninu, fyrir þá sem vilja fá sem mest út úr æfingunni.

E Öskjuhlíðarhringur 4 km.
Farið um Snorrabraut og Flókgötu og stystu leið ská yfir Miklatún og upp Lönguhlíð að Bústaðavegi. Þaðan er farið á göngustíga í Öskjuhlíð upp að Perlu og malbikaða stígnum niður að Hótel Loftleiðum og beina leið að Miklatorgi og Snorrabraut til baka. Skemmtilegir göngustígar eru um alla Öskjuhlíð og því eru þar nánast endalausir möguleikar til að lengja hlaupaferðina. (Leiðin er merkt með gulum punkti • á km fresti)

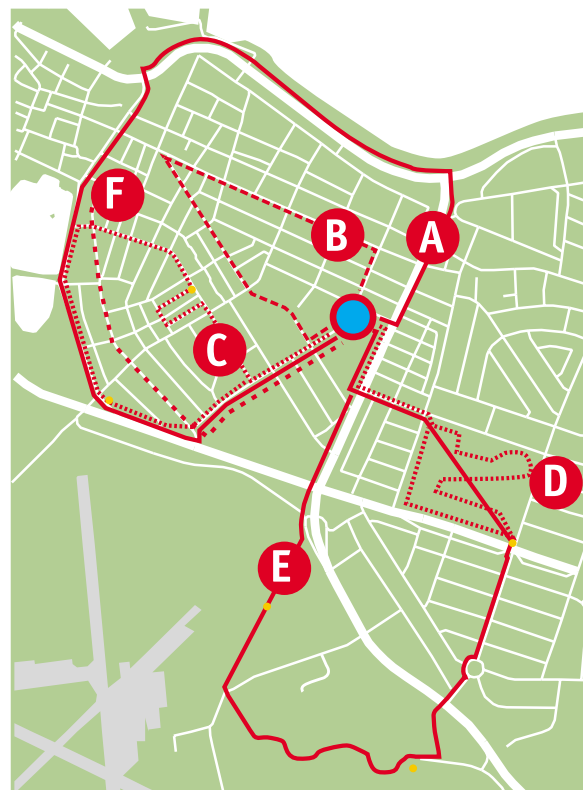
F Laufásvegur 3 km.
Stutt leið fyrir sprettþjálfun. Hlaupið niður að Laufásvegi og þá götu fram og til baka. Laufásvegurinn er nákvæmlega 1 km.

G Dalirnir heilla 13,5 km.
Löng leið þar sem hlaupið er um Laugardal, Elliðaárdal og Fossvogsdal. Farið um Snorrabraut, Borgartún, Sundlaugaveg, Langholtsveg og yfir göngubrú á Miklubraut. Þaðan er farið Elliðaárdal og um göng við Blesugróf í Fossvogsdal og hlaupið þaðan alla leið í Nauthólvík. Fylgið svo göngustígum meðfram Öskjuhlíð og stystu leið í Sundhöllina.

H Flugvallarhringur 8 km.
Augljós leið, þar sem fylgt er stígum og götum umhverfis flugvallarsvæðið.

I Vesturbæjarviðbót 10 km.
Hlaupið um Þingholtin og miðbæinn upp Túngötu og niður Hofsvallagötu að strandstígnum við Ægissíðu og suður fyrir flugvöll.

J Fossvogur 7,8 km.
Fjölbreytt meðallöng leið. Farið um Miklatún og Lönguhlíð og fylgið Bústaðavegi að Háaleitisbraut og niður Áland og Eyrarland að Fossvogsvegi og yfir göngubrú. Þaðan er farið upp Suðurhlíð, Vesturhlíð og upp að Perlu og niður að dælustöð og norður að Snorrabraut og í Sundhöllina.



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