

LANDSMÓT REKKA -OG RÓVERSKÁTA

17. júlí - 24. júlí

Landmannalaugar / Hólaskjól



PRÁKTISKAR UPPLÝSINGAR

- Mótið er í tveimur hlutum
Fyrri hluti 17./18. júlí – 21. júlí = 25.000 kr
Síðari hluti 21.-24. júlí = 20.000 kr
- Hægt að skrá á annan eða báða hluta
Skráning opin á skraning.skatarnir.is
Skráningarfrestur til 4. júlí klukkan 13:00
- Mótstjórn úr Garðbúum, Skjöldungum, Svönum og Vogabúum





GANGAN

- Lagt af stað 18. júlí, flestir mæta 17. júlí
- 4 göngudagar, 3 nætur
- Koma með eigin mat og búnað
- Þaulreyndir göngustjórar & öryggi í fyrirúmi

Gangan

Framhald

- Fáum trúss
- 1. dagur : 24 km
 - Landmannalaugar -> Álftavatn
- 2. dagur : 22 km
 - Álftavatn -> Strútsskáli
- 3. dagur : 20 km
 - Strútsskáli -> Álftavötn
 - Heit laug á leiðinni!
- 4. dagur : 7 km
 - Álftavötn -> Hólaskjól



Gangan kort





Útbúnaðarlisti

F. gönguna - mikilvægast

- Tjöld
- Matur fyrir gönguna
- Göngupoki
- Dýna
- Eldunargræjur
- Hlífðarfatnaður sem þolir mikla rigningu
- Góða gönguskó
- Þægilegur göngufatnaður sem þornar hratt
- Ullarnærföt
- Skátaklútur
- o.fl....





Matarhugmyndir

Fyrir gönguna

- Vatnsbrúsi
- Smurðar flatkökur
- Gatorade-ípróttadrykkur
- Smurðar samlokur
- Orkustykki
- Súkkulaði stykki
- Þurripakkar (pastapakkar)

Tjaldbúð



Silfurfoss við Hólaskjól



Tjaldsvæðið Hólaskjól

TJALDBÚÐ

- Hefst sama dag og gengið er í Hólaskjól úr Álftavötnum
- 4 dagar, 3 nætur
- Sameiginlegur matur
- Dagskrá með áherslu á útivist



Dagskráin

	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
8:00		Morgunmatur	Morgunmatur	Morgunmatur	Morgunmatur	Morgunmatur	Morgunmatur	Morgunmatur
9:00		Ganga	Ganga	Ganga	Ganga	Dagskrá	Samfélagsverkefni	Tiltekt
10:00								
11:00								
12:00	MÆTING Í LANDMANNA -LAUGAR	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
13:00		Ganga	Ganga	Baða sig í strútslaug	Setja upp tjaldbúð	Dagskrá	Samfélagsverkefni	Brottför
14:00								
15:00								
16:00		Ganga	Ganga	Ganga		Dagskrá		
17:00								
18:00		Kvöldmatur	Kvöldmatur	Kvöldmatur	Kvöldmatur	Kvöldmatur	Kvöldmatur	
19:00								
20:00		Tjill	Tjill	Tjill	Kvöldleikir	Spilakvöld	Kvöldvaka	
21:00								
22:00								
23:00	Gisting í Álftavatni	Gisting í Strútsškála	Gisting í Álftavötnum	Gisting í Hólaskjóli	Gisting í Hólaskjóli	Gisting í Hólaskjóli		
	Gönguhluti				Tjaldbúð			

Útbúnaðarlisti

F. tjaldbúðina- mikilvægast

- Tjöld
- Dýna + Svefnpoki
- Matarstell
- Útivistarfatnaður
- Gönguskór eða þægilegir skór
- Sólarvörn
- Spilastokkur
- Skátaklútur



Dagskrá

Lítil upptalning

- Fjölmargar gönguleiðir í Hólaskjóli
- Lærum að vaða yfir ár
- Fuglaskoðun og plöntuleit
- Samfélagsverkefni
- Leikjakvöld
- Kvöldvaka

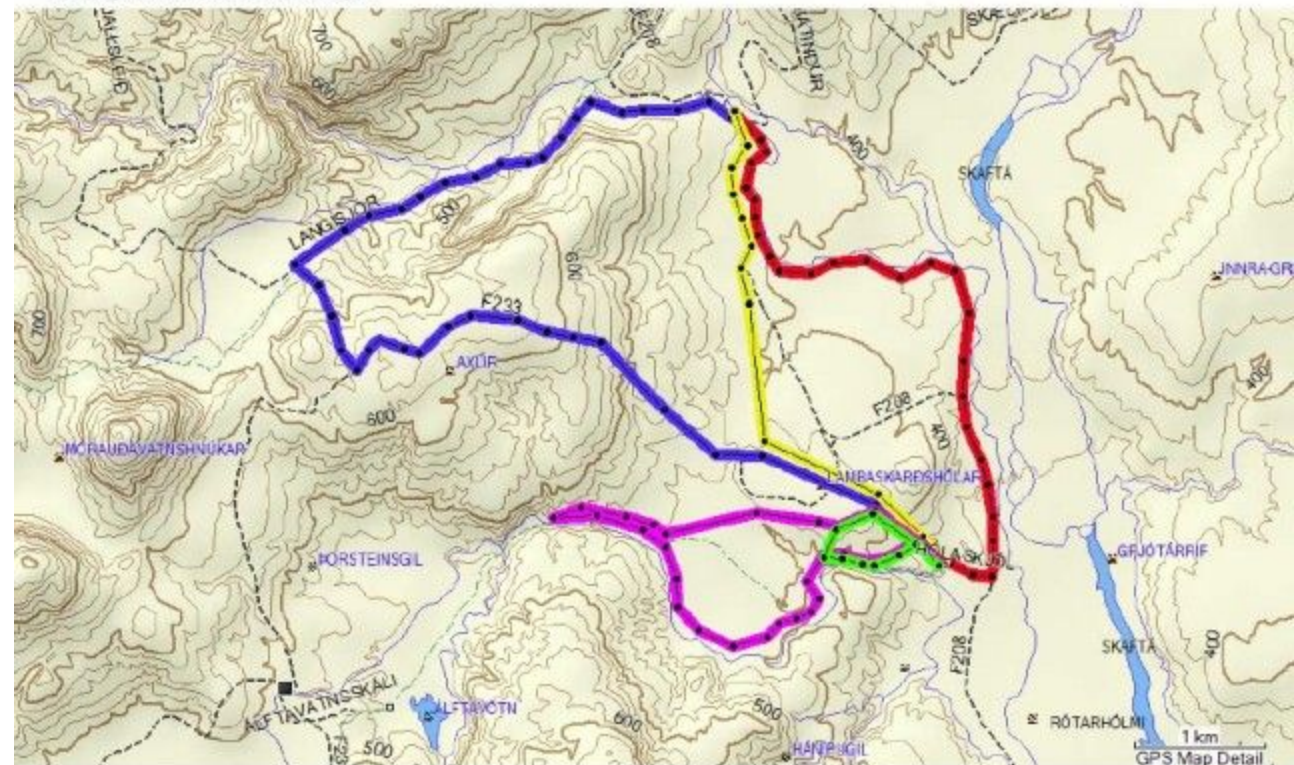


Spejderman

- 14.93 km hlaup
- 80 m sundsprettur
- ¼ Járnkall
- Medalíur í boði!
- Klappstýrur óskast



Gönguleiðir við Hólaskjól



- Strangskvél - Eldgjá - Axir - Lambakardshólar - Hólaskjól 10 km
- Meðfram Ströngukvél - Nyrðri Ófæru að Hólaskjóli 5.5 km
- Frá Ströngukvél um Lambæk
- Hólaskjól - meðfram Syðri Öf
- Lítið hringur - Hólaskjól - Foss



**Skráning er inn á
sportabler.com/shop/skatarnir**

**Instagram →
[natturulega_skatamotid](https://www.instagram.com/natturulega_skatamotid)**



Hlökkum til að sjá ykkur!

