

Mit Maxi-
Faltkarte

ADAC

Island

Naturwunder aus Feuer und Eis



Ein Tag in Reykjavík



1 (12)

der Skólavörðustígur ein ehemaliges finsternes Gefängnis. Auch die Seitenstraßen des Laugavegur sind eklektisch. Danach lohnt die **Harpa** 1 (1), das moderne Konzertgebäude. Innen leuchtet sie wie ein Kaleidoskop. Einige Schritte weiter östlich steht das stählerne **Sólfar Wikingerschiff** 1 (13) und schließlich **Höfði** 1 (12), das Haus, wo der Kalte Krieg endete. An der Uferpromenade geht es zurück ins Zentrum.

⌚ Vormittag

Nach einem üppigen Frühstück tut Bewegung gut. Am besten zu Fuß vom **Austurvöllur** 1 (5) aus, wo in Parlament und Dom das Herz des Establishments schlägt und doch immer wieder rebelliert wird. Aus dem **Rathaus** 1 (7) sieht man den Tjörnin-See mit Wasservögeln. Ruft die Kunst? Den umfassenden Überblick bietet die **Nationalgalerie** 1 (8). Nach den Farben und Formen kreativen Schaffens eine Pause? Da hilft das Café Mokka – die schlichte Antwort Islands auf Wiener Kaffeehäuser. Mit extra Energie geht's den Hügel hinauf zur **Hallgrímskirkja** 1 (10). Mittags finden dort im Sommer häufig Orgelkonzerte statt. Auf die Turmspitze für den umfassenden Überblick aber fährt man per Aufzug.

⌚ Nachmittag

Zwischen Buchhandlungen, Plattenksammlungen, Juwelergeschäften und Modeboutiquen steht in

⌚ Abend

Auch wenn im Sommer die Sonne nicht untergehen will, verzichten die Einheimischen zur Happy Hour ungern auf den Sundowner, eine gute Gelegenheit, um zu erfahren, wo abends was los ist. Ob Livekonzerte, Theater oder Musik zum Tanzen – die Bars am Hafen, die Tryggvagata oder das Kex sind Dreh- und Angelpunkt für Nachtschwärmer.

1 (10)



ADAC Top Tipps

Diese zehn Highlights müssen Sie gesehen haben!

- | | |
|--|--|
| <p>1 Hallgrímskirkja,
Reykjavík Zentrum
 Wahrzeichen
Der futuristische Turm überragt die bunten Dächer der Innenstadt, das Innere überzeugt mit nordischer Schlichtheit. 72</p> <p>2 Almannagjá, Thingvellir
 Schlucht
Die Kontinente Amerika und Eurasien rücken an dieser Stelle geologisch von einander ab. 89</p> <p>3 Strokkur, Geysir und Gullfoss
 Geysir
Der Strokkur, das »Butterfass«, schießt zur Freude vieler Besucher regelmäßig in die Höhe, der schwerfälliger »Geysir« gab allen anderen auf der Welt den Namen. 97</p> <p>4 Reynisfjara, Vík y Mýrdal
 Strand
Hier kann man den Kopf in alle Himmelsrichtungen recken und sieht immer noch Basaltsäulen und Papageientaucher. 108</p> <p>5 Die Eisberge von Jökulsárlón
 Eislagune
Vor der grandiosen Kulisse der Gletscherzungen des Vatnajökull kalben Eisberge in eine Lagune. Dann verschwinden sie im Meer. 116</p> | <p>6 Dettifoss, Jökulsárgljúfur-Nationalpark
 Naturerlebnis
Am größten Wasserfall Europas stürzen graue Wassermassen atemberaubend in eine tiefe Basalt-schlucht. 132</p> <p>7 Leirhnjúkur, Mývatn
 Wandern
Diese Wanderung führt durch Spalten, in denen erst vor wenigen Jahren die Lava quoll und es auch jetzt noch raucht. 135</p> <p>8 Látraberg
 Vogelklippen
Millionen von Vögeln brüten an diesen steilen Klippen, die so hoch sind wie Wolkenkratzer. Dabei machen sie einen Höllenlärm. 158</p> <p>9 Landmannalaugar
 Landschaft
Hier sprudelt angenehm warmes Wasser, das zum Baden einlädt – drumherum bietet sich ein irres Farbspiel der Natur. 169</p> <p>10 Laki-Spalte
 Vulkanpalte
Eine scheinbar endlos lange Kette kleiner, leuchtend grüner Vulkankegel vor schwarzem Lavasand und dem Gletschereis. 170</p> |
|--|--|



1 Andere Perspektive

Eine besondere und sehr individuelle Art, die Fjorde, Gletscherlagunen oder Küstenstreifen Islands zwar wassernah, aber doch ganz gemächlich kennenzulernen und zu erkunden, ist eine Tour mit dem Kanu oder Kajak. Für alle, die das Wasser lieben und denen Rafting-Trips zu wild sind, ist das die ruhigere Variante. Die Veranstalter bieten Touren verschiedener Längen und Schwierigkeitsgrade an.

■ www.capetours.is und adventures.is/de/island/tagestouren/kajak-touren/



2 Rauf auf die Eisriesen

Die meisten Gletscher können mit der richtigen Ausrüstung zu Fuß erkundet werden, doch einige Eiskappen lassen sich auch per Snowmobil entdecken. Die geführten Touren dauern zumeist eine gute Stunde, die besten Möglichkeiten bieten Langjökull und Mýrdalsjökull. Die Anbieter arbeiten CO₂-neutral; sie haben eigens dafür Teams zusammengestellt, die entsprechende Programme entwickeln. Skútvogur 12e, 104 Reykjavík, Tel. 580 99 00 und Klettagarðar 12, 104 Reykjavík, Tel. 587 99 99.

■ www.mountaineers.is und www.mountainguides.is



3-mal draußen

3 Mitten im Grünen

Für die Tunnelbauer im Norden Islands war es eine Katastrophe, dass beim Bau des mautpflichtigen Váðlaheiðargöng heißes Wasser in die fertigzustellende 7,5 km lange Straßenröhre drang. Für die Bewohner der nahen Stadt Akureyri aber erwies sich das herauströmende heiße Wasser als Glücksschlag, floss es doch in den Fjord – ideal um dort ein Bad zu nehmen. Seit 2022 wird das Wasser in die Forest Lagoon (1300 qm groß) geleitet. Sie ist am Ende des Þyrarfjörður in einem kleinen Wald gelegen. Forest Lagoon, Váðlaskógr bei Akureyri, Tel. 585 00 90, tgl. 9–24 Uhr.

■ www.forestlagoon.is



Seite
30Seite
38Seite
21

■ Intro

3-mal draußen	2
Impressionen	8
Wildnis aus Gletschern, Flüssen und Lavawüsten	
Auf einen Blick	11

■ Magazin

Panorama	12
<i>Das sieht nach Urlaub aus!</i>	
Beste Reisezeit	18
Frühling, Sommer	18
Herbst, Winter	20
Großwetterlage	22
<i>Schuld ist das Islandtief!</i>	
So schmeckt's auf Island	24
In aller Munde	26
Einkaufbummel	28
Das perfekte Souvenir	29
Mit der Familie unterwegs	30
Urlaubskasse	30

Übernachten mit Kindern	31
Kleine und große Abenteuer	31
Natur und Kultur für Kids	32
Verrückte Geschichten	33
Schwimmbäder	33
Leuchtende Augen	33
Kunstgenuss	34
Ragnar Kjartansson – ein Porträt	36
So feiert Island	38
<i>Hier feiert man die Feste, wie sie fallen</i>	

Seite
42

Filme

Achtung, Kamera läuft:
Hier entsteht großes Kino

Island – gestern und heute	44
Am Puls der Zeit	46

Orte, die Geschichte schrieben	48
<i>Höfði – das Haus, in dem der Kalte Krieg endete</i>	

Das bewegt Island	50
<i>Auf dem Rücken der Pferde</i>	

ADAC Traumstraße	52
<i>Eimal rund um die Insel</i>	

Von Reykjavík zum Seljalandsfoss	52
Vom Seljalandsfoss über Vík bis Skaftafell	53
Vom Skaftafell-Nationalpark bis Djúpivogur	54
Von Djúpivogur bis Reykjálid	55
Von Reykjálid über Akureyri bis Blönduós	56
Von Blönduós bis Reykjavík	57

Blickpunktthemen

Polarlichter auf Island	82
Die Kontinentaldrift	90
Ein bewegtes Leben	104
Germanische Götterwelt	118
Elfen – das versteckte Volk	126
Konfliktstoff Waljagd	133
Erdwärmе	136
Die Isländer werden sehr alt – noch	143
Literatur in Island	152
Die Entdeckung Amerikas	156
Geschichtliche Konsequenzen von Klima und Wetter	168

Seite
20

■ Unterwegs

ADAC Quickfinder

Das will ich erleben 60

**Reykjavík und Umgebung –
trendy und naturnah** 64

**1 Das Zentrum
Reykjavíks** 66

**2 Im Umkreis der
Innenstadt** 79

3 Reykjanes 84

4 Thingvellir 87

Übernachten 92

**Der Süden – ein Highlight
nach dem anderen** 94

5 Geysir und Gullfoss 96

**6 Von Hveragerði bis
Hvolsvöllur** 99

**7 Die Westmänner-
inseln** 102

8 Skógar 106

9 Vík í Mýrdal 107

10 Eldhraun 109

**11 Der Skaftafell-National-
park** 110

Übernachten 113

**Der Osten – kleine Dörfer
und gewaltige Natur** 114

12 Jökulsárlón 116

13 Höfn 117

14 Djúpivogur 119

15 Südliche Ostfjorde 121

16 Egilsstaðir 122

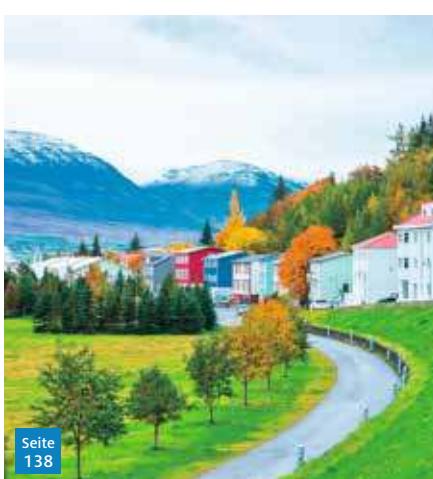
17 Seyðisfjörður 125

18 Borgarfjörður

Eystri 126

19 Möðrudalur 127

Übernachten 128



**Der Norden – viel Geschichte
und wilde Natur** 130

**20 Jökulsárgljúfur-
Nationalpark** 132

21 Húsavík 133

22 Mývatn 134

23 Goðafoss 137

24 Akureyri 138

25 Siglufjörður 143

26 Skagafjörður 144

Hvammstangi 145

Übernachten 147

**Der Westen – kaum
erschlossene Wildnis** 148

28 Borgarnes 150

29 Reykholt 151

30 Snæfellsjökull 152

31 Breidafjörður 155

32 Látraberg 158

33 Isafjörður 159

34 Hornstrandir 160

Übernachten 161

**Das Hochland – jenseits der
Zivilisation** 162

35 Kaldidalur 164

**36 Kjalvegur
(Route F35)** 164

**37 Sprengisandur
(Route F26)** 166

38 Thorsmörk 167

39 Landmannalaugar 169

**40 Eldgjá und
Lakagígar** 169

41 Ódáðahraun 170

Übernachten 172

■ Service

Island von A–Z 174

Alle wichtigen reisepraktischen
Informationen – von der Anreise
über Notrufnummern bis hin zu
den Zollbestimmungen.

Festivals und Events 178

Chronik 184

Mini-Sprachführer 185

Register 186

Bildnachweis 189

Impressum 190

Mobil vor Ort 192

Zu diesen Orten und Sehens-
würdigkeiten finden Sie Detailkarten
im Innenteil des Reiseführers.

Umschlag:

1 ADAC Top Tipps: Vordere
Umschlagklappe, innen ①

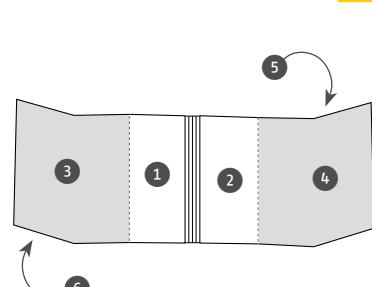
2 ADAC Empfehlungen: Hintere
Umschlagklappe, innen ②

Übersichtskarte Island West:
Vordere Umschlagklappe, innen ③

Übersichtskarte Island Ost: Hintere
Umschlagklappe, innen ④

Stadtplan Reykjavík: Hintere
Umschlagklappe, außen ⑤

Ein Tag in Reykjavík: Vordere
Umschlagklappe, außen ⑥



Magazin

Ein sagenhaft schöner Spazierweg, bei dem man ganz unmittelbar die Kraft der Natur spürt, führt unter dem Seljalandsfoss im Süden der Insel durch. Geneigte Wanderer werden sich hier recht klein und unbedeutend vorkommen, denn das Wasser fällt laut plätschernd in Kaskaden 60 Meter hinab.





Traditionelle
isländische Küche:
erst eine Suppe aus
Meeresfrüchten,
dann Fisch vom
Grill mit Gemüse

Kulinarische Reise durch Island

Vorneweg gleich eine Entwarnung: Wer keine Lust auf Experimente hat, kann in Island »ganz normal« essen und trinken gehen. Es gibt Hamburger, Steak, Pommes frites, Salat, Asiatisches, Nudeln, Suppe und Cola.

Doch es geht auch anders. Ganz anders: Am besten noch vor dem Frühstückskaffee einen Schluck Lebertran (lysi), dann Trottellummen-Spiegelei, etwas gegrillte Papageientaucher-Brust, fermentierten Grönlandhai, der streng nach Ammoniak riecht, Wal, Delfin, Rentier und Pferd, Innereien und viel Blut, Moossuppe, in Molke eingelegte Robbenflosse, gequetschte Schafshoden (hrútsprungar) und -köpfe, die am besten mit beiden Händen umfasst werden, um sie besser auszulutschen. Die beste Zeit, um dieses Panoptikum an Gerichten auszuprobiieren (oder sich davor zu bewahren), ist das überlieferte Thorra-blót. Dem Gott Thor gewidmet, folgt das Mittwinterfest keinem festen Datum, wird aber zwischen dem 18. Januar und dem 16. Februar abgehalten. An diesem Gedenktag wird landauf, landab

gesotten und gebraten, was das Zeug hält, und das eine oder andere Restaurant in der Hauptstadt ändert die Speisekarte, um dem neugierigen Gast Einblicke in die Vielfalt isländischer Gaumenfreuden zu ermöglichen. Unter süffisant-kritischen französischen Autoren klingt das Urteil über die traditionelle isländische Küche etwa so: »Trotz einer unbestreitbar engen Konkurrenz erringt Island die Siegespalme der schlechtesten skandinavischen Küche. Die Armut, ja der Geiz der Böden, ein angeborener Instinkt für gewöhnungsbedürftige Geschmackskombinationen, Gemüse, so lange gekocht, wie ein Fischzug oder ein Polarwinter dauert, die lutherische Verdammung jeden Versuchs von Vergnügen, vor allem oraler Art: All das trägt dazu bei, aus einer isländischen Mahlzeit einen tragischen, glücklicherweise kurzen Moment zu machen, der den Menschen an der Existenz Gottes zweifeln lassen kann. In diesem Land wird nur gegessen, um nicht zu verhungern« (François Garde: »Das Lachen der Wale«). Milder äußert sich Raymond Dumay in seiner Abhandlung über die Frühzeit der Kulinarik. Für ihn setzt die isländische Küche der Prähistorie ein einzigartiges Denkmal, denn sie lebe von dem, was in freier Natur gesammelt oder gejagt werden kann.

Zum Glück, so darf man wohl sagen, ist das in seiner ganzen Ausführlichkeit kein Dauerzustand. Den Rest des Jahres kann man zwar hier und da eine der erwähnten Spezialitäten ausprobieren, teilweise schon beim Frühstücksbuffet und in vielen Restaurants (in Reykjavík hat sich das Kaffi Loki, benannt nach dem unberechenbaren Gott des alten Nordens, darauf spezialisiert, S. 75), aber die isländische Küche hat viel mehr als ihre eigene deftige Vergangenheit zu bieten.

Die besten Küchenchefs des Landes schaffen es längst, mit einheimischen Zutaten großartige und zu Recht gepriesene Gaumengenüsse entstehen zu lassen. Der heute berühmteste kulinarische isländische Export Skyr (siehe Kasten) lässt sich in vierlei Art zu Torten und Desserts veredeln. Die potente Engelswurz Angelica archangelica wird gern als Pesto verarbeitet und dem Rentierbraten beigefügt. Kvöldsól ist ein in Húsavík hergestellter Wein auf der Grundlage von Krähenbeeren, Rhabarber und Blaubeeren, und duftet Brot, gebacken über Nacht in heißer Lava, nicht wie Mutter Erde höchstpersönlich?



Brotlaibe in
einer Bäckerei
in Reykjavík

Einmal rund um die Insel

Die Ringstraße N1 ist zu Recht ein Klassiker. Asphaltiert und auch als Schotterpiste ist sie in gutem Zustand und verbindet Reykjavík nicht allein mit der reizvollen Kleinstadt Akureyri, sondern auch mit Lavastränden, Gletschern, Vulkanen und Fjorden sowie mit den eindrucksvollsten Wasserfällen. Auf ihr kann man sogar in die Hochlandwüste vordringen. Nach heftigen Schneefällen sind einige Passagen im Winter manchmal für kurze Zeit gesperrt.

Die Tour auf einen Blick:

Start: Reykjavík **Ziel:** Reykjavík

Gesamtlänge: 1391 km ohne Abstecher

Reine Fahrzeit: 28 Std. (6 Tage)

Orte entlang der Route: Thingvellir – Geysir – Gullfoss – Seljaland – Vík – Skátafell – Jökulsárlón – Höfn – Djúpivogur – Egilsstaðir – Mödrudalur – Mývatn – Akureyri – Blönduós



ADAC Traumstraße:
Etappen 1 bis 6
(Detailplan siehe
Rückseite Faltkarte)

E1 VON REYKJAVÍK ZUM SELJALANDSFOSSEN

(247 km/5 Std.)

Vorbei an Thingvellir, dem Geysir und Gullfoss-Wasserfall
durch das Land der Islandpferde

Übernachten

€€ | Paradise

Cave Hostel

Saubere Doppel-

zimmer und

Schlafsäle

nicht weit vom

Seljalandsfoss.

Entspannte

Atmosphäre,

gutes Frühstück.

[www.paradise](http://www.paradise-cavehostel.com)

cavehostel.com

Erst einmal heißt es raus aus der Hauptstadt und rein in die Natur. Vom Turm der Hallgrímskirkja (S. 72) sieht man über die Stadtgrenzen Reykjavíks hinaus bis weit ins Hinterland, in das es gehen soll. Um dorthin zu gelangen, verläuft die Strecke zunächst auf der Ringstraße, die zu Beginn noch als Stadtautobahn nach Norden führt.

In Mosfellsbær geht es auf der 36 weiter in Richtung Thingvellir. In der Ferne dampft es aus dem Boden: Der Grund ist heißes Wasser, das zur Hauptstadt gepumpt wird. Am Thing-See bietet sich die beste Aussicht beim Parkplatz an der Kontinentalspalte. Nach der Besichtigung des UNESCO-Weltkulturerbes erfolgt die Weiterfahrt auf der 365 über Asphalt zum Laugarvatn-See und im Anschluss weiter gen Osten auf der 37 und 35 in Richtung Geysir und Gullfoss. Wer an diesen Sehenswürdigkeiten je eine Stunde verbringt und eine weitere

für das Mittagessen einplant, kann bei Sonnenschein am späten Nachmittag den Regenbogen über dem Wasserfall sehen. Vom Gullfoss entlang vieler Pferdekoppeln sind es zwei Stunden Fahrt bis zum ersten Etappenzielel Seljalandsfoss (über die 35, 30 und die Ringstraße). Ein stimmungsvoller Abschluss des Tages ist der abendliche Besuch des Seljaland-Wasserfalls.

E2 VOM SELJALANDSFOSSEN ÜBER VÍK BIS SKÁTAFELL

(225 km/5 Std.)

Die Ringstraße 1 verläuft im Süden parallel zu
Gletschern, Wasserfällen und dem Meer

Der erste Stopp gebührt dem Skógar-Wasserfall (mit Cafeteria, WC). Nur wenige Kilometer entfernt lohnt sich ein Abstecher zum Sólheimajökull: Wer von der 1 auf die 221 abbiegt, kann einfach zur Gletscherzunge wandern. Auf der Ringstraße und über die 218 geht es weiter zum Leuchtturm am Torbogen von Dyrhólaey mit einem Traumblick über die Basaltstrände. Mit Glück sind im Gras Papageientaucher zu beobachten. Ihre Flugversuche lassen sich auch in Reynisfjara verfolgen (über die 215, WC und Café). Im nahen Vík gibt es eine Tankstelle mit Imbiss.

Danach sind das historische Lavafeld Eldhraun und weite Sander zu queren. Diese von Schmelzwasser durchzogenen Sandebenen stellten bis zur Fertigstellung der Ringstraße 1974 große Hindernisse für den Verkehr dar. Der

Appetit?
Der beste Imbiss
auf dem Weg
zum Gullfoss ist
in der Cafeteria
von Fontana am
Laugarvatn (www.fontana.is).

Benzin?
Im kleinen
Dorf Kirkju-
bæjarklaustur
(S. 109) kann
man tanken. Die
Gelegenheiten
dazu werden nach
Osten hin immer
seltener.

Der Süden – ein Highlight nach dem anderen

Kathedralen, Stabkirchen und Bauernhöfe aus der Sagazeit zwischen großen Gletschern, Wasserfällen, Lavastränden und Pferdekoppeln



Abseits der Sehenswürdigkeiten Geysir, Gullfoss, Skálholt und Hveragerði wird das Besucheraufkommen merklich geringer, obwohl sich auch die Wasserfälle von Seljalandsfoss und Skógar oder die Lavaklippen bei Vík í Mýrdal großer Beliebtheit erfreuen. Die Westmännerinseln (Vestmannaeyjar) sind nur per Fähre oder kleinem Flugzeug erreichbar. Ohne lange Anfahrt, nur wenige Kilometer von der Ringstraße entfernt, lassen sich im Süden die Eispanzer des Myrdalsjökull oder Vatnajökull bei Skaftafell bewundern. Ausbrüche mächtiger Vulkane wie Eyjafjallajökull oder Hekla hinterließen Spuren weit über Islands Grenzen hinaus. Gigantisch weite Lavafelder im Eldhraun, inzwischen von Moos bewachsen, die dramatische Thorsmörk, tiefe Canyons und kilometerlange Strände und Sanderflächen können in ihrer Einzigartigkeit kaum anders als »typisch isländisch« bezeichnet werden.

Die Gegend ist gut erschlossen. Viele Straßen sind auch abseits der Ringstraße asphaltiert, anders als in anderen Landesteilen gibt es viele Lebensmittelgeschäfte und Tankstellen.

In diesem Kapitel:

- 5 Geysir und Gullfoss** 96
- 6 Von Hveragerði bis Hvolsvöllur** 99
- 7 Die Westmännerinseln** 102
- 8 Skógar** 106
- 9 Vík í Mýrdal** 107
- 10 Eldhraun** 109
- 11 Der Skaftafell-Nationalpark** 110
- Übernachten** 113

ADAC Top Tipp:

- 3 Strokkur, Geysir u. Gullfoss**
| Geysir |
Der Strokkur schießt zur Freude der Besucher regelmäßig in die Höhe, der schwerfälliger »Geysir« gab allen anderen auf der Welt den Namen. 97
- 4 Reynisfjara, Vík y Mýrdal**
| Strand |
Hier kann man den Kopf in alle Himmelsrichtungen recken und sieht immer noch Basaltsäulen und Papa-geientaucher. 108



ADAC Empfehlungen:

- 7 Lavabrot, Laugarvatn**
| Kulinarischer Genuss |
Lassen Sie sich frisches Lavabrot geothermal im Vulkansand backen und verzehren Sie es später im Restaurant mit Butter und geräuchertem arktischen Saibling. 96
- 8 Stabkirche, Skálholt**
| Kirche |
Der alte Bischofssitz in schöner Lage mit Weitblick. Im Sommer finden in der Domkirche Sommerkonzerte statt. 97
- 9 Herríðarhóll**
| Reiterhof |
Bei Renate in Herríðarhóll lernt man die besondere Gangart Tölt und außerdem alles, was das Leben der Bauern ausmacht. 100
- 10 Eldfell-Lava**
| Geologie |
Vor dem verheerenden Vulkanausbruch sollen sich hier Stadtteile von Heimaey befunden haben. Eine Wan-
- 11 Friedhof, Vík í Mýrdal**
| Grabkult |
Im Winter werden die Gräber auf Island bunt erleuchtet – gerade bei einem so idyllisch gelegenen Friedhof wie diesem ist das eine Pracht. 108



derung führt an Erinnerungstafeln vorbei. 104

11 Skógasafn, Skógar
| Museum |
Von Torfsode und Bettbrett bis zum frühen Automobil – in keinem Museum sieht man so viel Traditionelles aus dem Leben der frühen Isländer und kann es auch noch anfassen. 107

5 Geysir und Gullfoss

Wasser in allen seinen Aggregatszuständen

Information

- Sunnumörk, 810 Hveragerði, Mo-Fr 9-17, Sa-So 12-16 Uhr, www.south.is
- Parken siehe S. 98

Nach ihm heißen sie alle: Der isländische Geysir, der heute in seiner Sinterterrasse müde blubbert, war mal spritzlebendig und schleuderte das Wasser 70 m in den isländischen Himmel. Das machte ihn so bekannt. Heute

rühmen dagegen alle die Ausdauer des kleineren Strokkur, des »Butterfasses«. Zu nah sollte man beiden nicht kommen, denn ihr Wasser ist kochend heiß. Am Gullfoss dagegen bricht sich das eiskalte Schmelzwasser der Hochlandgletscher in zwei spektakulären Fällen in eine enge Schlucht aus Basaltsäulen.



Sehenswert

Lavabrot

- | Kulinarischer Genuss |
- 7 Lavabrot aus dem Vulkansand, dazu geräucherter Fisch
- Täglich um 11.30 Uhr und 14.30 Uhr wird geothermal gebackenes Brot aus

In zwei zueinander versetzt stehenden Stufen stürzt das Wasser den Gullfoss hinab



dem heißen Lavasand am Laugarvatn für Hungrige mit dem Spaten gegraben und noch dampfend mit dem Messer in Stücke geschnitten. Das ist der Augenblick, um es mit geräuchertem arktischen Saibling und frischer Butter zu verspeisen.

- Hverabraut 1, 840 Laugarvatn, Tel. 48614 00, www.fontana.is, ISK 3200

Stabkirche

- | Kirche |

- 8 Kleine Stabkirche und großer Dom mit feinem Mosaik

Das Schönste im modernen lichtdurchfluteten Dom ist das große Mosaik der Wiederauferstehung Jesu an der Altar-

wand. Die Künstlerin Nina Tryggvadóttir (gest. 1968) war die Meisterin der frühen abstrakten Kunst in Island und hat die Farben dezent in Pastelltönen gehalten, um an das Zwielicht eines isländischen Morgens zu erinnern. Ein rekonstruierter Tunnel aus dem 13. Jh. führt aus der neuen Kirche ins Freie. Dort wurde eine kleine Stabkirche aufgebaut. Sie duftet noch nach frisch geschlagenem Holz und vermittelt einen guten Eindruck von der Architektur der Frühzeit. Sie erinnert an das 12. Jh., als in Skálholt eine 50 m lange Stabkirche stand.

Skálholt war ursprünglich das religiöse und kulturelle Zentrum des Landes. Am Ort befanden sich ein Kloster und viele wirtschaftliche Betriebe, sodass der Missionar Adam von Bremen es gar die »größte Stadt« der Insel nannte. Bischöfe hatten hier ihren Sitz, doch die Bedeutung sank nach der Reformation, als 1550 die Reliquien des sechsten Bischofs von Skálholt, des heiligen Thorlak, gewaltsam zerstört wurden und Bischof Jón Arason und seinen beiden Söhnen der Kopf abgeschlagen wurde.

- Biskupstungur, 801 Skálholt, Tel. 486 88 01, www.skalholt.is, tgl. 9-18, So Messen um 11 oder 17 Uhr; Eintritt frei

Strokkur

- | Geysir |

- 3 Die springende Heißwasserquelle ist das Wahrzeichen Islands

Seit mehr als 10 000 Jahren schon brodelt es an den Geysiren. 1846 hielt sich der Göttinger Chemiker Robert Bunsen, der Erfinder des nach ihm benannten Bunsenbrenners, am Geysir auf, um das Prinzip der Eruptionen zu erkunden. Damals schleuderte der Geysir das Wasser noch 50 m in die Höhe,

heute sprudelt der Geysir dagegen nur selten. Der jüngere Strokkur, das »Butterfass«, hat inzwischen die Aufgabe übernommen, die Besucher mit Eruptionen zu begeistern.

Das Gelände lädt dazu ein, die Kraft des brodelnden Wassers an verschiedenen Stellen zu spüren. Ein Hügel bietet den besten Überblick, am Blesi faszinieren kleine Wasserlöcher mit blauen Farbnuancen und selbst in einem kleinen Wald nahe der Geysire zischt es aus Erdspalten und Fumarolen.

Die Mehrheit der Besucher trifft sich mit gezückter Kamera und Handy am Strokkur. Unregelmäßig, doch spätestens nach etwa 12 Minuten, schießt das Wasser bis zu 30 m in die Höhe, begleitet vom Jubel der Anwesenden. Je nachdem, wie der Wind steht, empfiehlt es sich, nicht da zu stehen, wo die hohe Wasserfontäne wieder zu Boden fällt.

■ Immer geöffnet, Eintritt frei,
840 Bláskógbabyggð

Gullfoss

| Wasserfall |

Die Gischt des »goldenen« Wasserfalls verfärbt sich in der Nachmittagssonne. Dann steht oft ein Regenbogen in der Senke oder namengebend auch ein goldenes Flimmern in der Luft. Eine weitere Besonderheit ist die Lage. Der Gullfoss liegt an der Grenze zwischen den bewirtschafteten sattgrünen Wiesen Südislands und der kargen Hochlandwüste mit ihren schneedeckten Gipfeln. Manchmal preschen von dort staubauflösende Pferdekawanen herbei.

Am Fall bricht der Gletscherfluss Hvítá über zwei diagonal versetzte Ebenen in die Tiefe. Der obere ist 11 m hoch, der niedrigere 21 m. Wo genau das Wasser auf den Boden trifft, sieht man nicht, weil die Schlucht 70 m tief und schmal

ist und die Gischt zu stark aufwirbelt. So entsteht am Abgrund leicht ein Gefühl des Schwindels.

Fast wäre dieses Naturwunder im späten 19. Jh. in einem Stausee verschwunden. Tómas Tómasson, ein Bauer, dem der Fall gehörte, lehnte ein Kaufgebot ab mit den Worten »Meinen Freund verkaufe ich nicht«. Seine Tochter Sigridur kämpfte ihr Leben lang entschieden für den Erhalt des Wasserfalls. Sie gilt als erste Umweltaktivistin Islands.

Friðheimar

| Gärtnerei |

Wespenvölker aus den Niederlanden übernehmen bei der Züchtung leckerer Tomaten die Hauptarbeit, frisches Quellwasser sorgt für guten Geschmack, hauseigenes CO₂ für schnelles Wachstum. Halbstündige Führungen erklären die Arbeitsprozesse der Tomatenproduktion. Danach gibt es Suppe und Islandpferde streicheln kann man auch. Kein Geheimtipp.

■ Reykholt, Tel. 486 88 94,
www.fridheimar.is, tgl. 12–16 Uhr

Verkehrsmittel

South Coast Passport Der Pass ist 60 Tage gültig und erlaubt beliebig viele Unterbrechungen auf der Strecke von Reykjavík bis zur Gletscherlagune Jökulsárlón und zurück. Erwachsene ab ISK 19 900, Jugendliche zwischen 10 und 15 J. ISK 9950, Kinder unter 10 J. reisen gratis. www.icelandbybus.is

Parken

Auf der oberen Ebene des Wasserfalls gibt es neben dem großen Andenkengeschäft, Toiletten, Cafeteria und Tourist-Information auch viel Platz zum Parken.

Restaurants

€ | **Minilik** Die gut gewürzte äthiopische Küche regt die Geschmacksnerven an, das Restaurant erfreut sich seit Jahren großer Beliebtheit. Kinderfreundlich, vegane Gerichte. ■ Hrunamannavegur, Fluðir, Tel. 846 97 98, www.minilik.is, Mo, im Winter geschl.

Erlebnisse

Fünfmal über den Sommer verteilt finden Konzerte in der Domkirche von Skálholt statt. ■ Biskupstungur, www.sumartonleikar.is

Entspannung

Fontana Nach dem Aufenthalt in der heißen Dampfsauna, die von einer vulkanischen Quelle direkt unter dem Spa geheizt wird, können Mutige in den Laugarvatn springen. Mit Restaurant. ■ Hverabraut 1, 840 Laugarvatn, Tel. 486 14 00, www.fontana.is, tgl. 10–21 im Sommer, 11–21 Uhr im Winter

6 Von Hveragerði bis Hvolsvöllur

Hier leben Bauern und Pferde im Schatten des tückischen Hekla-Vulkans

Information

■ Tryggvataga 13, 800 Selfoss,
Tel. 560 20 50, www.south.is

Sehenswert

Hveragerði

| Geothermalgebiet |
Traditionell ist Hveragerði das Zentrum des isländischen Gemüseanbaus unter



Licht und Wärme in diesen Gewächshäusern stammen direkt aus der Erde

Glas. Schon seit 1924 beheizen die Isländer ihre Gewächshäuser erfolgreich mit Erdwärme. Heute werden mehr als zwei Drittel des Gemüses auf Island mithilfe der Geothermalkraft angebaut. Bei Gurken sind es sogar 99,6 %. Das Zentrum der Industrie ist Hveragerði. Am Rande des Ortes kommen die vulkanischen Kräfte ans Tageslicht. Ein Rundweg erschließt das Gebiet aus Fumarolen und Schlammtöpfen.

Selfoss

| Verkehrsknotenpunkt |
Selfoss ist die größte Stadt Südislands und Zentrum der Milchindustrie. Der Ölfusá war früher besonders nach Tauwetter ein großes Hindernis für den Austausch von Waren. In Selfoss verengt er sich zu einer 25 m breiten und

ADAC Empfehlungen

Unterwegs gut beraten: Hier lohnt sich ein Besuch.

Reykjavík und Umgebung – trendy und naturnah

-  **1 Laugavegur**
| Flaniermeile | 70
-  **2 Rádhús, Zentrum**
| Bauwerk | 71
-  **3 Einar Jónsson Museum,
Zentrum**
| Skulpturengarten| 73
-  **4 Nauthólvík, Umkreis**
| Geothermalstrand | 80
-  **5 Seltjarnarnes, Umkreis**
| Halbinsel | 83
-  **6 Gljúfrasteinn, Thingvellir**
| Kulturhaus | 91

Der Süden – ein Highlight nach dem anderen

-  **7 Lavabrot, Laugarvatn**
| Kulinarischer Genuss | 96
-  **8 Stabkirche, Skálholt**
| Kirche | 97
-  **9 Herriðarhöll**
| Reiterhof | 100
-  **10 Eldfell-Lava, Heimaey**
| Geologie | 104
-  **11 Skogasafn, Skógar**
| Museum| 107

-  **12 Friedhof,
Vík í Mýrdal**
| Grabkult | 108

Der Osten – kleine Dörfer und ge- waltige Natur

-  **13 Pakkhús, Höfn**
| Restaurant | 119

-  **14 Klausturkaffi, Egilsstaðir**
| Restaurant | 124

-  **15 Borgarfjörður Eystri**
| Landschaft | 126
-  **16 Mödrudalur**
| Landschaft | 127

Der Norden – viel Geschichte und wilde Natur

-  **17 Stille Walbeobachtung,
Húsavík**
| Naturerlebnis| 134
-  **18 Kaldi Bier-Spa, Akureyri**
| Wellness | 140
-  **19 Kolugljúfur-Wasserfall,
Hvammstangi**
| Naturerlebnis | 146

Der Westen – kaum erschlossene Wildnis

-  **20 Landnámssetur, Borgarnes**
| Mittagessen | 151
-  **21 Deildartunguhver,
Reykholtsdalur**
| Heißwasserquelle | 151
-  **22 Bjarnarhöfn, Breidafjörður**
| Haifischhof | 156

Das Hochland – jenseits der Zivilisation

-  **23 Stöng, Sprengisandur**
| Wikingersiedlung | 166
-  **24 Nýidalur, Sprengisandur**
| Hochlandoase | 166
-  **25 Aldeyjarfoss,
Sprengisandur**
| Wasserfall | 167



Der ADAC Reiseführer: alles drin für den **perfekten Urlaub**

Inspiration für unterwegs

Frische Ideen für eine unvergessliche Reise

Spannende Hintergründe

Land und Leute kennenlernen

Planung leicht gemacht

Mit Faltkarte im Großformat



9 783986 451561

ISBN 978-3-98645-156-1

adac.de/reisefuehrer