

- 8 Vorwort
- 9 Danksagung

10 Einleitung

- 12 Allgemeine Informationen
- 13 Vorbereitung
- 15 Wichtige und interessante Adressen
- 17 Gefahren, Risiken und Tipps
- 21 Vorwort zu den Wanderrouten

22 Fimmvörðuháls

- 26 **1. Etappe:** Skógar – Fimmvörðuháls
- 29 **2. Etappe:** Fimmvörðuháls – Básar

36 Laugavegur

- 40 **1. Etappe:** Þórmörk – Emstrur
- 41 **2. Etappe:** Emstrur – Áltavatn
- 48 **3. Etappe:** Áltavatn – Hrafninnusker
- 51 **4. Etappe:** Hrafninnusker – Landmannalaugar

- 54 Tagestour: Bláhnúkur – Brennisteinsalda – Vondugil – Laugahraun

56 Hengill

- 60 **1. Etappe:** Geothermalkraftwerk Hellisheiði – Múlasel
- 60 **2. Etappe:** Múlasel – Innstidalur
- 64 **3. Etappe:** Innstidalur – Seltungur
- 67 **4. Etappe:** Seltungur – Hveragerði

- 69 Tagestour: Rundwanderung zum Gipfel Skeggi

72 Hornstrandir

Trekkingtour 1

- 78 **1. Etappe:** Hesteyri – Hlöðuvík
- 83 **2. Etappe:** Hlöðuvík – Hornvík (Höfn)
- 87 **3. Etappe:** Hornvík (Höfn) – Veiðileysufjörður

- 88 Tagestour: Zu den Vogelfelsen von Hornbjarg

Trekkingtour 2

- 89 **1. Etappe:** Hornvík (Hornbjarg) – Smiðjuvík
- 92 **2. Etappe:** Smiðjuvík – Bolungarvík
- 95 **3. Etappe:** Bolungarvík – Hrafnfjörður

98 Kjalvegur

- 102 **1. Etappe:** Brücke Grjóta (Kjölur-Piste) – Sniðbjargargil
- 104 **2. Etappe:** Sniðbjargargil – Hvítárnes
- 105 **3. Etappe:** Hvítárnes – Þverbrekknámúli
- 106 **4. Etappe:** Þverbrekknámúli – Þjófadalur
- 110 **5. Etappe:** Þjófadalur – Hveravellir

- 113 Tagestour: Zum Krater des Strýtur

114	Kerlingarfjöll
118	1. Etappe: Camp Ásgarður – Klakkur
122	2. Etappe: Klakkur – Efri Kisubotnar
123	3. Etappe: Efri Kisubotnar – Camp Ásgarður
128	Öskjuvegur
132	1. Etappe: Herðubreiðarlindir – Bræðrafell
135	2. Etappe: Bræðrafell – Dreki
138	3. Etappe: Dreki – Dyngjufell
145	4. Etappe: Dyngjufell – Suðurárbotnar (Botni)
147	5. Etappe: Variante 1: Suðurárbotnar (Botni) – Svartárkot Variante 2: Suðurárbotnar (Botni) – Sellandafjall
150	6. Etappe: Sellandafjall – Garður (Mývatn)
152	Mývatn / Krafla – Dettifoss
155	Tagestour: Reykjahlið – Grótagjá – Hverfjall (Hverfell)
156	Trekkingtour: Reykjahlið / Mývatn – Krater Víti – Eilífsvötn – Dettifoss (Variante 1) Krater Víti (Variante 2)
157	1. Etappe: Reykjahlið – Krater Víti
160	2. Etappe: Krater Víti – Eilífsvötn (Hliðarhagi)
166	3. Etappe: Variante 1: Eilífsvötn (Hliðarhagi) – Dettifoss Variante 2: Eilífsvötn (Hliðarhagi) – Krater Víti
170	Jökulsárgljúfur
174	1. Etappe: Dettifoss – Vesturdalur
180	2. Etappe: Vesturdalur – Ásbyrgi
184	Víknaslóðir / Dyrfjöll
	Trekkingtour 1
189	1. Etappe: Seyðisfjörður – Loðmundarfjörður
191	2. Etappe: Loðmundarfjörður – Húsavík
193	3. Etappe: Húsavík – Breiðavík
193	4. Etappe: Breiðavík – Bakkagerði
195	Tagestour 1: Stóruð und die Nordseite der Dyrfjöll
198	Tagestour 2: Ostseite der Dyrfjöll
	Trekkingtour 2
200	1. Etappe: Vatnsskarð – Urðarhólavatn
203	2. Etappe: Urðarhólavatn – Breiðavík
205	3. Etappe: Breiðavík – Bakkagerði
208	Glossar geologischer Begriffe
210	Verwendete und weiterführende Literatur
212	Wörterbuch
212	Index der wichtigsten Orte