

Sundlaugar og jarðböð

KYNNINGARBLAÐ

FIMMTUDAGUR 16. júní 2022

Kynningar: Jarðböðin við Mývatn, Skógarböðin, Björnböðin, Vök Baths, Fontana



Hér má sjá tölvuteiknaða mynd af nýjum og glæsilegum Jarðböðum sem verða opnuð árið 2024 í Mývatnssveit.

Sannkölluð paradís í Mývatnssveit

Enn frekari uppbygging á sér stað við Jarðböðin við Mývatn, sem hafa slegið í gegn frá því að þau voru opnuð árið 2004. Blái liturinn, mýkt vatnsins og staðsetningin er helsta aðráttarafl þeirra. [2](#)

Jarðböðin við Mývatn hafa heldur betur slegið í gegn frá því þau voru opnuð árið 2004 og hefur aðsóknin verið mjög góð, bæði af Íslendingum og erlendum ferðamönnum, segir Guðmundur Þór Birgisson, framkvæmdastjóri Jarðbaðanna.

„Frá því að Jarðböðin opnuðu hér í júní 2004 hafa viðtökurnar verið mjög góðar. Fyrstu árin voru ferðamenn ekkert í líkingu við það sem er í dag, en árin fyrir Covid heimsóttu um 200 þúsund gestir Jarðböðin árlega.

Við höfum stækkað í takti við fjölgun ferðamanna og staðurinn tekið þó nokkrum breytingum síðustu ár.“

Blái liturinn heillar

Hann segir helsta aðráttarafl Jarðbaðanna vera bláa litinn á lóninu, mýkt vatnsins og auðvitað staðsetninguna við Jarðbaðshólana með útsýni yfir Mývatnssveitina.

„Við erum annar tveggja staða sem býður upp á blátt lón og það er það sem ferðamenn vilja prófa þegar þeir heimsækja okkur.“

Viðbrögðin engu lík

Starfsfólk Jarðbaðanna fær reglulega skemmtileg viðbrögð frá viðskiptavinum segir Guðmundur, sérstaklega erlendum.

„Það er alltaf gaman að sjá ánægjusvipinn á gestum okkar þegar þeir stinga tánunum ofan í lónið, því þeir vita ekki alveg hverju þeir eiga að búast við þegar þeir ganga út í. Skemmtilegast er þó sennilega þegar norðurljósin sýna sig fyrir gestum, viðbrögðin eru engu lík.“

Bætt og betri aðstaða

Um þessar mundir standa yfir framkvæmdir við Jarðböðin. „Við erum að fara í talsvert mikla endurnýjun á allri aðstöðunni okkar með byggingu nýs þjónustuhúss, sem mun innihalda rýmri búningsklefa, bæði inni og úti, ásamt einkaklefum. Þá verður veitingaaðstaða þar sem boðið verður upp á létta rétti með hráefni héðan úr héraði.“

Barinn vinsæll

Öll aðstaða fyrir gesti verður á einni hæð með góðu aðgengi ofan í lón segir Guðmundur. „Við munum bjóða upp á fundarherbergi þar sem upplagt verður fyrir fyrirtæki að koma og halda vinnufundi í Jarðböðunum og þá verður hægt að leigja betri stofu fyrir til dæmis smærri matarhópa.

Í lok árs 2019 opnuðum við bar úti í lóninu sem hefur slegið í gegn, þannig að hann verður áfram á sínum stað og mun hljóta uppfærslu í takti við stækkunina.“

Upplifun fyrir gesti

Markmiðið er að búa til skemmtilegt ferðalag fyrir gesti, allt frá því að þeir stíga út úr bílnum og ganga að byggingunni, inn í gegnum búningsklefana, ofan í lónið, þar sem hægt er að fara hringferð og prófa mismunandi upplifanir á leiðinni, segir Guðmundur. „Útsýnið yfir Mývatnssveit frá lóninu er stórfenglegt og hvergi betra að slaka á og njóta.“

Hann lítur björtum augum til framtíðarinnar. „Ég sé Jarðböðin áfram sem mikilvægan segul í ferðapjónustu á Norðausturlandi. Við munum halda áfram okkar uppbyggingu með það að markmiði að auka ánægju okkar gesta og gera heimsókn þeirra eftirminni-lega.

Þá trúi ég að með tilkomu millilandaflugs til Akureyrar og áframhaldandi markaðssetningu á Demantshringnum og fleiri áhuga-verðum stöðum á Norðurlandi, þá munum við fá jafnari straum ferðamanna yfir árið.“ ■

Nánar á [jardbodin.is](#).



Jarðböðin við Mývatn eru fullkominn slökunarstaður fyrir fólk á öllum aldri.



Guðmundur Þór Birgisson, framkvæmdastjóri Jarðbaðanna við Mývatn.

Útsýnið yfir Mývatnssveit frá lóninu er stórfenglegt og hvergi betra að slaka á og njóta.

Guðmundur Þór Birgisson



Umhverfið er stórfenglegt við Jarðböðin.



Úsýnið úr gufubaðinu svikur engan.



Blái liturinn á lóninu heillar augað.

Töfrar vatnsins taka á móti þér

Við höfum rannsakað krafta náttúrunnar í 30 ár,
lært að beisla töfra hennar og notið þess
að upplifa í sátt við umhverfi og móður náttúru.

Við tökum vel á móti þér.



30
ÁRA
BLUE LAGOON
ICELAND

Náttúruleg baðstofa í hjarta Gullna hringsins

Laugarvatn Fontana er heilsulind sem staðsett er við bakka Laugarvatns í einstaklega fallegu umhverfi. Staðurinn er með elstu baðstöðum landsins í núverandi mynd og fagnaði 10 ára afmæli síðasta sumar.

Það er engin tilviljun að heilsulindin Fontana sé staðsett einmitt við Laugarvatn, enda er baðsaga svæðisins rík og á rætur að rekja til jarðfræði vatnsins. Ekki skemmir náttúrufegurðin fyrir enda er Laugarvatn eitt fallegasta bæjarstæði landsins. Þeir eru ofáir Íslendingarnir sem bera sterkar taugar til gufunnar við Laugarvatn og sögu hennar. „Upp úr 1930 byrjuðu menn að nota hverinn þar sem Fontana er staðsett, um sama leyti og Héraðsskólinn var byggður. Í fyrstu var tjald sett yfir hverinn sem myndaði hið eiginlega náttúrulega gufubað. Síðar var byggð betri aðstaða og þannig skapaðist hefð fyrir gufunni sem hefur fylgt staðnum og hvernum til dagsins í dag,“ segir Guðmundur Fannar Vigfússon, sölu- og markaðsstjóri Fontana.

„Gufan er eins náttúruleg og hugsast getur. Í gufunni úr hvernum eru virk efni sem finnast ekki í venjulegum vatnsgufum en gestir sitja bókstaflega fyrir ofan heitan hverinn og njóta gufunnar beint úr hvernum. Okkur finnst þetta alveg einstakt og teljum að ekki séu margir staðir í heiminum þar sem fólk geti setið beint fyrir ofan heitan hver, heyrt hann bubbla og notið gufunnar frá honum,“ segir Fannar.

Listin að slaka á
Fontana samanstendur af gufunni



Laugarvatn Fontana er einstök heilsulind þar sem náttúrufegurð og náttúrulegur jarðvarmi veita gestum óviðjafnanlega kyrrð og slökun.

frægu, sánabaði, fjórum mismunandi heitum og misdjúpum laugum, sem ganga undir nöfnunum Lauga, Sæla, Viska og Bullunga, og svo Laugarvatni sjálfu. Það vekur athygli gesta að í lauginni Sælu er að finna listaverk eftir Erlu Þórarinsdóttur. „Í grynri hluta laugarinnar eru verk sem höfða til barna og leikja með rennsli vatns. Í dýpri enda laugarinnar er hins vegar höfðað til hvíldar. Verkin eru mótuð úr svörtu graníti og hafa börn mjög gaman af því að leika sér við verk Erlu í lauginni.

Laugarvatn er svo stór hluti af baðupplifuninni í Fontana. Hægt er að ganga frá laugunum út á bryggju og vaða þaðan út í frískandi vatnið. Heitar uppsprettur við ströndina gera það að verkum að yfirborðsvatnið getur verið hlýtt og notalegt við ströndina en kólnar þegar utar dregur.

Mikil þróun á baðmenningu landsins hefur átt sér stað undan-



Guðmundur Fannar Vigfússon er sölu- og markaðsstjóri Fontana.

farin ár og við hjá Fontana fylgjum þeirri þróun af metnaði. Á næstu misserum munum við vinna að stækkun og breytingum á heilsulindinni. Framkvæmdir eru ekki byrjaðar en það er stefnt að því að stækka og breyta í nánustu framtíð. Við mælum alla jafna með því



Gufan í Fontana er eins náttúruleg og hugsast getur. Gestir sitja bókstaflega fyrir ofan heitan hverinn og njóta gufunnar beint úr hvernum. **MYNDIR/ÁÐSENDAR**

að fólk bóki fyrir fram áður en það mætir til okkar í böðin, en það er ekki nauðsynlegt. Fólk getur líka mætt í Fontana án bókar og notið gufunnar og lauganna.“

Einstök baðupplifun
Laugarvatn er einn af áfangastöðum Gullna hringsins, vinsælustu dagleiðar ferðamanna, sem samanstendur af Þingvöllum, Geysi og Gullfossi. „Laugarvatn er í hjarta þessarar leiðar og er Fontana við Laugarvatn stórgóð viðbót við afþreyingu þeirra sem ferðast þessa leið. Það var í raun grunnurinn að tilkomu heilsulindarinnar, að hægja á ferðamanninum og gefa honum kost á að slaka á og njóta tilverunnar í fallegu umhverfi. Okkar gestir upplifa einstaka nálægð við náttúruna og njóta einnig stórfenglegs útsýnis yfir vatnið. Auk þess er fjallasýnin mögnuð á góðviðrissdögum og í góðu skyggni. Hér er rólegt og fal-

legt umhverfi og njóta gestir okkar alls þess besta sem staðurinn hefur upp á bjóða. Gestir geta slakað einstaklega vel á í fallegu umhverfi. Það er einstök upplifun að sitja ofan á heitum hver og finna hitann og gufuna frá jörðinni. Ekki skemmir svo aðgengið að Laugarvatni fyrir, þar sem hægt er að kæla sig niður eftir heita gufuna og laugarnar.

Önnur einstök upplifun sem við bjóðum upp á hér í Fontana á Laugarvatni er hverabakað rúgbrauð. Hver hleifur er bakaður í 24 tíma alls og við förum tvisvar á dag að grafa upp nýbakað rúgbrauð og berum svo fram með smjöri og reyktum silungi. Fyrir erlenda gesti okkar er þetta einstök upplifun, að sjá hvernig við nýtum orku jarðar og jarðvarma til rúgbrauðsbaksturs.“ ■

Nánari upplýsingar má finna á [www.fontana.is](#).

HÖNNUNARSAFN
ÍSLANDS

GARÐATORG 1
210 GARÐABÆR

SÝNINGAR

SUND

STENDUR TIL 23.10.

SAFNIÐ V RÖNGUNNI

TILTEKT

STENDUR TIL 30.12.

PALLURINN

HRUND ATLADÓTTIR
SÝNDARSUND

STENDUR TIL 23.10.

VINNUSTOFUDVÖL

BYGGINGAR HÖGNU SIGURÐARDÓTTUR
ARKITEKTAMÓDEL

STENDUR TIL 31.08.

OPIÐ ÞRI—SUN 12—17
[WWW.HÖNNUNARSAFN.IS](#)

Instagram

Facebook

[honnunarsafn](#)

Eins og að ganga í annan heim

Skógarböðin við Eyjafjörð hafa loksins opnað dyrnar inn í sinn ævintýraheim. Þar er dekrað við gesti í hvívetna, með heitum böðum og dýrindis veitingum í fagurri umgjörð sem á engan sinn líka.

„Skógarböðin eru dásamlegur staður, enda er tenging við ekta náttúru mikil. Bara uppstigið að húsinu er einstakt og margir hafa orð á því að það sé eins og að labba inn í annan heim að ganga hér upp að húsinu. Skógurinn veitir skjól fyrir veðri og vindum og fugla-söngurinn er mikill og fagur. Þetta er sannkölluð draumaveröld,“ segir Tinna Jóhannsdóttir, framkvæmdastjóri Skógarbaðanna.

Skógarböðin voru opnuð á vor-dögum og standa á töfrandi stað við rætur Vaðlaheiðar, gegnt Akureyri. Þaðan er stórkostlegt útsýni yfir Eyjafjörð og hægt að dekra við líkama og sál.

Tinna segir hafa komið sér á óvart hvað húsið og böðin eru miklu stærri en þau virka frá veg-inum séð.

„Ótrúlegt skjólið frá skóginum kom mér líka á óvart. Þá er andinn í húsinu einstaklega góður og það er eitthvað sérstaklega dásamlegt við þennan stað. Þrátt fyrir að Skógarböðin liggi ekki efst í heidinni er engu að síður frábært útsýni úr böðunum og hér er alltaf logn.“

Uppáhaldsrými Tinnu í Skógarböðunum er þurrsánan.

„Bara lyktin þar inni er mögnuð, útsýnið út um risastóran gluggann er einstakt og það er auðvelt að láta líða úr sér í því umhverfi.“

Dulúðugt umhverfi

Upplifun gesta Skógarbaðanna minnir á ævintýri. Gufa stígur upp af böðunum, sem í rennur heitt vatn úr Vaðlaheiðinni og umgjörðin samanstendur af ilmandi skógi, klettum og sjó.

„Það er svo magnað við náttúru-baðstaði okkar Íslendinga að þeir hafa allir sína sérstöðu. Skógarböðin eru þannig allt öðruvísi en hin jarðböðin og hér er miklu dulúðugra umhverfi en fólk á að venjast í öðrum böðum,“ greinir Tinna frá.

Viðtökurnar hafa verið frábærar og fjöldinn allur af innlendum og erlendum gestum hefur heimsótt Skógarböðin síðan þau opnuðu þann 22. maí.

„Þá höfum við tekið á móti ógrynni af hópum því landinn átti uppsafnaða skemmti- og afþreyingarþörf eftir Covid. Farþegar skemmtiferðaskipa sem leggja við bryggju á Akureyri eru einnig duglegir að koma við hjá okkur á ferðalagi sínu, þannig að hópurinn sem sækir böðin er fjölbreyttur og alls konar, og Skógarböðin eru jafnframt skemmtilegur vettvangur fyrir alla fjölskylduna,“ upplýsir Tinna.

Í búningasklefum Skógarbaðanna eru 204 skápar og við það takmarkast fjöldi gesta hverju sinni.

„Skógarböðin eru opin í fjórtán klukkutíma alla daga vikunnar, frá klukkan 10 á morgnana til 24 á miðnætti. Það er fátt dásamlegra en að enda daginn hér og njóta töfrandi kvöldbirtunnar og kyrrðarinnar,“ segir Tinna.

Matur, drykkur, böð og sána

Í Skógarböðunum eru tvær laugar; ein stór sem er 39°C heit og önnur minni sem er bæði dýpri og heitari, um 41°C.

„Hér er einnig finnsk þurrsána með óviðjafnanlegu útsýni, kaldur pottur, útisturta, og heit og köld sturta inni í forrými sáunnar.



Tinna Jóhannsdóttir er framkvæmdastjóri Skógarbaðanna. Hún segist stöðð í draumaveröld þar sem Skógarböðin séu sérstaklega dásamlegur staður.



Hönnuðir Skógarbaðanna höfðu skóginn að sjálfsöðgu í hávegum eins og sjá má á furutrú innanhúss.

Þrátt fyrir að hér séu annasamir tímar upplifir fólk aldrei troðning eða þrengsli, hvorki í búningaðstöðu né í böðunum sjálfum.

Í Skógarböðunum eru líka tveir sundlaugarbarir hvor í sínum enda lauganna, að ógleymdum veitingastaðnum Skógar Bistró þar sem hægt er að fá sér gómsæta, léttu rétti af matseðli og njóta við arineld og fagurs útsýnis yfir fjörðinn. Við erum einnig með útiveitingasvæði þar sem gott er að fá sér drykk eða léttan rétt, fyrir eða eftir böð; nú eða bara að koma í heimsókn til okkar eingöngu til að snæða,“ segir Tinna, mitt í glæsilegri umgjörð Skógarbaðanna en þar er öll hönnun sér á parti og tekur mið af náttúrunni.

„Við erum ótrúlega ánægð með alla hönnun baðanna sem Basalt arkitektar eiga heiðurinn af. Skógarböðin eru í senn nútímalegur en samt svo hlýlegur staður. Aðgengi fyrir fatlaða er með allra



Á veitingastaðnum Skógar Bistró er gott að gæða sér á léttum réttum og ljúfum drykkjum, bæði inni og úti.

besta móti og öll hönnun tók mið af því að hér myndu allir upplifa sömu gæðin. Böðin sjálf eru líka vel hönnuð, á þann veg að þrátt fyrir að hér séu annasamir tímar þá upplifir fólk aldrei troðning eða þrengsli, hvorki í búningaðstöðu né í böðunum sjálfum. Böðin eru öll dásamleg að vera í, með sama stórkostlega útsýninu og dýrðinni,“ segir Tinna í fögrum fuglasöng og dýrðlegri friðsæld skógarins.

„Umhverfi Skógarbaðanna er aldrei eins og á hverjum degi er eins og maður komi í nýtt umhverfi því skógurinn og umhverfið breytast daglega. Á veturna eru klettarnir klakabornir og undurfallegir í vetrarskrúðanum, trén íklædd drifhvítum snjó og allt í umhverfinu síbreytilegt. Þetta er því staður sem er alltaf fallegur en á ólíkan hátt eftir dögum og árstíðum.“ ■

Skógarböðin eru við rætur Vaðlaheiðar, gegnt Akureyrarkaupstað. Sími 585 0090. Netfang: info@skogarbad.is. Hægt er að bóka aðgangsmiða fyrir fram á vefnum: forestlagoon.is og kostar 5.990 kr. fyrir einstaklinga í Skógarböðin.



Hönnun mannvirkja í Skógarböðunum var í höndum Basalt arkitekta og tekur mið af íslenskri náttúru og umhverfinu í kring. FRÉTTABLAÐID/AUDUNN



Það er enginn dagur eins í Skógarböðunum þar sem náttúra og umhverfi breytast dag frá degi, og gera hverja baðferð að nýrri og spennandi upplifun.



Skógarböðin eru ævintýraheimur þar sem náttúran spilar stórt hlutverk í ógleymanlegri upplifun gesta og skreytir hibiýlin á einstakan hátt.



Laugarnar í Skógarböðunum eru tvær. Sú stærri er 39°C og sú minni 41°C heit en hún er einnig dýpri. Alls staðar fer vel um fólk og enginn upplifir þrengsli.



Úr fordyrinu þar sem gengið er til lauga blasir við friðsælt og fagurt útsýni.

Sundlaugar eru lífið



Sundlaugar hafa skipað stóran sess í lífi Heiðu Harðardóttur frá því hún var smástelpa. Hún heldur úti vefnum [sundlaugar.com](#) og reynir að heimsækja allar sundlaugar landsins.

Það er óhætt að titla Heiðu Harðardóttur, nema í húsgagnabólstrun, sem sundlaugasafnara en hún heldur úti vefnum [sundlaugar.com](#) ásamt unnusta sínum Finni Magnússyni. Vefurinn inniheldur allar sundlaugar á landinu og þar geta notendur fylgst með hversu margar sundlaugar þeir hafa heim-sótt.

Áhugi hennar á sundlaugum hófst snemma. „Ég held að þessi áhugi minn á ævintýralegum sundlaugum sé spröttinn frá reglulegum heimsóknum í gömlu sundlaugina á Laugum í Sælingsdal sem barn. Ef ég gæti ferðast aftur í tímann þá væri ég til í að fara í þá gömlu laug. Hún var skemmtilega hrá og í minningunni svolítið drungaleg, með heitum potti sem í raun var lítið herbergi með einum glugga. Aður fyrr var þessi sundlaug einnig notuð sem samkomuhús og fór móðir mín á dansleiki þarna, en þá var sundlaugin tæmd og hún notuð sem danssalur.“

Kíkir á ströndina í sumar

Heiða og fjölskylda er búsett í Kaupmannahöfn í sumar og þar er ýmislegt í boði. „Hverfislaugin er efst á listanum hjá okkur en hún heitir DGI Byen og er við



hliðina á Hovedbanegården. Hún er hringlaga svo maður getur synt endalaust án þess að snúa nokkurn tíma við, en einn hringur er 100 metrar. Svo bið ég spennt eftir að Øbro-hallen opni aftur eftir viðhald, en það er elsta innisundlaug Danmerkur og arkitektúrinn er undir áhrifum af rómverskum böðum. En ætli sumarið verði ekki notað í að kíkja á strendurnar í nágrenni Kaupmannahafnar og prófa hafnarböðin við Íslandsbryggju.“

Sakna heitu pottanna

Hún segir fjölskylduna sakna íslensku lauganna mikið, sérstaklega heitu pottanna. „Við höfum ekki verið alveg nógu dugleg að prófa dönsku laugarnar. Mér sýnist Danir standa sig alveg ágætlega í

að byggja sundlaugar, en það eru oftast innilaugar með mjög finu leiksvæði fyrir börn á öllum aldri. En íslenska sundlaugamenningin er alveg sér á báti og heitu pottarnir okkar eru kannski bara svarið við dönsku pöbbaþerminni.“

Fimm ára hugmynd

Sundlaugar.com er fimm ára gömul hugmynd sem kviknaði þegar hún og Finnur voru að ferðast um Vestfirði. „Þá fór ég í þrjár sundlaugar sama daginn og í kjölfarið fór um að velta fyrir okkur hversu margar laugar væru á landinu, hvað við ættum margar eftir og hvort við gætum ekki haldið utan um þessa áskorun, að heimsækja þær allar.“

Hún segir þetta vera í grunninn sáraeinfalda hugmynd. „Finnur

„Ég held að þessi áhugi minn á ævintýralegum sundlaugum sé spröttinn frá reglulegum heimsóknum í gömlu sundlaugina á Laugum í Sælingsdal sem barn,“ segir Heiða Harðardóttir.

FRÉTTABLAÐIÐ/
STEFÁN

setti upp kerfi þar sem þú getur skráð þig og haldið utan um hvaða sundlaugar þú hefur farið í. Ég sá að mestu um efnistökin og á einhverjum tímavörðum í Covid-bylgju 4 var þetta orðið nógu gott til að opna fyrir almenningi. Við erum með ansi gott kort yfir laugar landsins og síðan þessa einu virkni, að merkja við þær sem þú hefur klárað.“ Umferðin hefur haldið nokkuð stöðug þótt vefurinn hafi ekki verið auglýstur. „Það virðist vera að vinahópar og fjölskyldur séu að skora hvert á annað í að klára laugarnar eða allaveganna bera saman bækur. Í dag hafa rúmlega 4.000 skráð sig og merkt við meira en 130.000 laugar. Það gerir rúmlega 30 laugar að meðaltali sem okkur finnst ansi gott. Ánægjulegastar eru samt sögurnar af fólki sem skipuleggur frið og peppar krakkana í þessa skemmtilegu áskorun.“

Opnar verkstæði í haust

Fjölskyldan flutti til Skive á Jótlandi síðasta sumar, þar sem Heiða kláraði nám í húsgagnabólstrun við Tækniskólann. „Við tókum Norrænu til Kaupmannahafnar kringum páskana með allt okkar hafurtask og prófuðum heitu pottana á þilfarinu í leiðinni. Núna er ég að klára samning í Kaupmannahöfn og stefni á að setja upp eigið verkstæði á Íslandi í haust. Þá kemst lífið aftur í smá rútínu og ég get aftur farið að stunda Vesturbæjarlaugina og bæta í sundlaugasafnið.“ ■

Sumarnæturopnun í Vök Baths 25. til 26. júní

Heitu náttúrulegum laugum, Vök Baths, liggja ofan á fögru Urriðavatninu, sem er í aðeins fimm mínútna fjarlægð frá Egilsstöðum. Þær eru fyrstu og einu fljótandi laugar landsins og ómissandi áningarstaður allra sem vilja upplifa beina snertingu við náttúruna og næra um leið líkama og sál.

Ósnortin náttúra, tignarleg fjöll, himinblátt vatn, fagur fuglasöngur, austfyrir veðurblíða og stökkvandi bleikjur upp úr vatninu eru umgjörð þessarar baðparadisar.

„Við opnuðum í júlí 2019 og síðan hefur bara verið gaman og viðtökurnar dásamlegar,“ segir Aðalheiður Ósk Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri Vök Baths. „Hönnun staðarins er í takti við umhverfið og upprunann, með tveimur fljótandi laugum sem eru í laginu eins og hitavakirnar sem mynduðust á vatninu. Fljótandi laugar eru nýnæmi á Íslandi en í þeim upplifa gestir einstaka tengingu við náttúruna með útsýni í allar áttir, og þegar legið er í þeim er eins og maður sé ofan í köldu og íðilfögru vatninu, þótt legið sé í makindum í heitum uppsprettum Urriðavatns.“ Úr laugunum er svo beint aðgengi úr stiga ofan í vatnið og margir sem nýta sér að fara út í. Urriðavatn er þörlungaríkt og hefur heilsusamleg og frískandi áhrif á húðina, sannkallað heilsuþað, að sögn Aðalheiðar.

Auk fljótandi lauganna ofan í vatninu eru tvær heitar laugar við strönd vatnsins, köld údagöng og gufubað. Öll aðstaða er einstaklega glæsileg.

Munaðurinn og dekríð einskorðast þó ekki við laugarnar eingöngu. Á Vök Bistro er hægt að velja úr handtíndum jurtum frá Móður Jörð í Vallanesi, til dæmis myntu, sítrónumelissu og fleira góðgæti í



Miðnætursólin leikur við baðgesti og glampar á Urriðavatni.

MYND/ADSEND



Aðalheiður Ósk Guðmundsdóttir er framkvæmdastjóri Vök Baths.

jurtatebollann. Hægt er að skrúfa frá krana og heitt vatn beint úr borholu streymir í bollann. Svo er boðið upp á snilldarrétti á hóflegu verði.

Á laugarbarnum er mikið úrval áfengra og óáfengra drykkja. Aperol Spritz er sívinsæll drykkur og nýir sumardrykkir í sumar eru



Vakirnar og náttúran renna saman í eitt í Vök Baths.

Mojito og Strawberry Daquiri. Ekki má gleyma bjórtegundunum Vökva og Vöku sem voru þróaðir í samstarfi við Austra brugghús, en þeir eru komnir í fjórar vinnubúðir ásamt fjölda veitingastaða á Austurlandi.

Laugarbarinn er við stóra laug sem hægt er að fara í beint úr

búningsklefa. Þar er líka hægt að fá freyðivín og kampavín og skála í fallegum glösum, enda býður umhverfið í Vök Baths upp á einstaka rómantik.

Vök Baths eru opin frá kl. 10-22 alla daga í sumar. „Við erum síðan búin að fá leyfi fyrir sólarhringsopnun 25.-26. júní, í tilefni af

Við leggjum áherslu á að koma gestum okkar ánægjulega á óvart og tryggja ljúfa og skemmtilega upplifun.

sumarsólstöðum, World Bathing Day og Jónsmessunnar,“ segir Aðalheiður. Þá opnar kl. 10 að morgni laugardagsins 25. júní og lokar ekki aftur fyrir en kl. 22 að kvöldi sunnudagsins 26. júní.

Aðalheiður segir að upphaflega hafi verið ætlunin að hafa opið til miðnætis af þessu tilefni, en hugmyndin hafi undið upp á sig og á endanum hafi verið ákveðið að hafa bara opið alla nóttina.

„Það verður eitthvað fyrir alla í sumarnæturopnuninni,“ segir Aðalheiður. „Trúbadorinn Øystein Gjerde treður upp og laugarbarinn verður opin til kl. 3. Óáfengi drykkurinn Lárus sundöl verður á 2 fyrir 1 tilboði milli 2 og 3 um nóttina.

Svo er alveg tilvalið að nota flot-hettur sem við erum með til að njóta í fljótandi laugunum, það er alveg einstök tilfinning.

Gestir á sumarnæturopnuninni fá einstakt tækifæri til að upplifa bjarta, íslenska sumarnótt.

Við leggjum áherslu á að koma gestum okkar ánægjulega á óvart og tryggja ljúfa og skemmtilega upplifun. Stutt er í allar náttúru-perlur á svæðinu bæði á vetri og sumri og gott að koma í Vök Baths eftir alls kyns útivist í perlunum okkar, Hengifossi, Stuðlagili og Seyðisfirði. Það er tilvalið að koma í laugararnar til okkar á eftir, dekra við sig í yndislegu umhverfi og borða góðan mat,“ segir Aðalheiður Ósk Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri Vök Baths á Austurlandi. ■

Björböðin bjóða upp á einstaka slökun

Björböðin á Dalvík eru þau einu sinnar tegundar á öllum Norðurlöndunum. Þar geta gestir notið þess að baða sig í fallegu umhverfi í blöndu af óáfengum bjór, vatni og geri og síðan gætt sér á gómsætum mat úr gæðahræfni frá svæðinu.

„Björböðin eru þau einu sinnar tegundar á Íslandi og öllum Norðurlöndunum, en þau urðu fimm ára 1. júní síðastliðinn. Eins og nafnið gefur til kynna bjóðum við upp á bjórbað, þar sem gestir okkar liggja í baði sem er fyllt með vatni, bjór og geri, en við erum einnig með útipotta,“ segir Ragnheiður Ýr Guðjónsdóttir, rekstrarstjóri Bjórbaðanna. „Þeir eru mjög skemmtilegir, enda er gríðarleg náttúrufegurð hérna allt um kring og fallett útsýni yfir í Hrisey, Kaldbak og Þorvaldsdal. Við erum líka með frábæran veitingastað þar sem flestir réttirnir eru tengdir við bjór á einhvern hátt, svo það er hægt að koma til okkar í dekur, slökun og njóta þess svo að fá sér frábæran mat,“ bætir Ragnheiður við. „Við leggjum áherslu á fallett og rólegt umhverfi, góðan bjór og góðan mat.“

Bað, slökun og dekur í fallegu umhverfi
„Öllum finnst gaman að prófa eitthvað nýtt og öðruvísi og við bjóðum svo sannarlega upp á öðruvísi og um leið einstaka upplifun,“ segir Ragnheiður. „Eftir bjórbaðið er svo boðið upp á sérstakt slökunarherbergi til að ná fullkominni hvíld og mörgum finnst það toppurinn af upplifuninni. Við mælum svo með því að sleppa því að fara í sturtu í minnst fjórar klukkustundir eftir baðið, svo að björinn og gerið fái sinn tíma til að vinna almennilega á húðinni og hárinu, en bæði verður mjúkt samstundis og heldur svo áfram að mýkjast þegar líður á,“ útskýrir Ragnheiður.

Matur úr gæðahræfni frá svæðinu
„Á veitingastaðnum okkar leggjum við áherslu á að bjóða mat sem er gerður úr gæðahræfni frá svæðinu, eins og fiski frá Hauganesi og kjöti frá B. Jensen. Við reynum líka að tengja matinn við alls konar bjór og notum hann mikið í ýmsa rétti,“ segir Ragnheiður. „Kaldaborgarinn okkar er til dæmis bjórleginn og gríðarlega vinsæll. Hann er einn af okkar upprunalegu réttum og klikkar aldrei.“

Snyrtivörur sem hjálpa húðinni
Björböðin bjóða líka upp á ýmsar sérgerðar snyrtivörur sem hægt er að kaupa á staðnum eða panta í vefversluninni og í gegnum síma og tölvupóst. „Sápurnar okkar koma frá Tékklandi, en þetta eru vörur sem við kynntumst í ferðalagi um landið. Baðsaltið og baðolíurnar eru svo þær sömu og við notum í böðin, þær gefa frá sér góða lykt og örliðla froðu,“ segir Ragnheiður. „Vörurnar eru unnar úr bjór, geri og humlum og eru stútfullar af B-vítamíni sem hjálpar húðinni að endurnýja sig og róar um leið kláða í húð og hársverði.“

Einstök upplifun í himnaríki baðunnenda
„Ísland er sannkallað himnaríki fyrir baðunnendur og ég held að enginn fari skitugur heim eftir ferðalag um landið okkar. Hjá okkur er hægt að fá alveg einstaka upplifun á þessu sviði og björböðin okkar eru fyrir alla. Það er



Ragnheiður Ýr Guðjónsdóttir, rekstrarstjóri Bjórbaðanna, segir að þar sé lögð áhersla á fallett og rólegt umhverfi, góðan bjór og góðan mat.
FRÉTTABLAÐIÐ/ AUÐUNN



Á veitingastaðnum er boðið upp á mat sem er gerður úr gæðahræfni frá svæðinu og bjór er mikið notaður í ýmsa rétti.



Útipottarnir eru mjög skemmtilegir, enda er gríðarleg náttúrufegurð allt í kringum Björböðin og fallett útsýni yfir í Hrisey, Kaldbak og Þorvaldsdal.

ekkert áfengi í bjórnum sem fer í baðið, svo það geta allir komið í heimsókn til okkar,“ útskýrir Ragnheiður. „Hingað kemur ótrúlega mikið af fjölskyldum með börn, sem er bara frábært. Bjórbað er líka alls ekki bara fyrir bjóráhugafólk. Þetta er fyrst og fremst heilsulind og hér fá gestir fullkomna slökun og fara héðan endurnærðir,“ segir Ragnheiður. „Fyrir einhverja er það auðvitað plús að það er hægt að drekka bjór á meðan þú ert í heimsókn, en áherslan er frekar á einstaka upplifun og góða þjónustu.“

Stanslausar hugmyndir um stækkanir
„Við erum svo líka með stanslausar hugmyndir um alls kyns stækkanir og breytingar. Núna næst erum við að opna gistingu, en það verður byrjað á fimm herbergjum og svo förum við í stækkun þegar líður á árið,“ segir Ragnheiður. „Við erum líka kominn af stað með hugmyndir um frekari stækkun Bjórbaðanna, en við látum duga að gera eitt verkefni í einu.“ ■

Björböðin eru opin frá kl. 12-22 alla daga nema sunnudaga, en þá lokar kl. 21. Boðið er upp á tvær rútufurðir frá Akureyri alla opnunardaga kl. 11 og kl. 16. Mikilvægt að bóka sig í þær í gegnum bookings@bjorbodin.is. Nánari upplýsingar fást í síma 414 2828 og á www.bjorbodin.is.



Í Björböðunum er hægt að fá einstaka upplifun og fullkomna slökun. Björböðin henta líka öllum, því það er ekkert áfengi í bjórnum sem er notaður í böðin.



Sundlaugin á Hofsnási.
FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Skemmtilegur sundvefur

Vefurinn [sundlaugar.com](#) fór í loftið á síðasta ári, en hann inniheldur upplýsingar og kort yfir allar sundlaugar landsins þar sem rukkað er fyrir aðgang. Þar er auk þess hægt að skrá sig inn og merkja við allar sundlaugar sem viðkomandi hefur heimsótt og fylgjast með hversu margar laugar er eftir að heimsækja víða um land. Vefurinn er fimm ára gömul hugmynd sem kviknaði þegar annar aðstandandi vefsins heimsótti þrjár sundlaugar á Vestfjörðum sama daginn í sumarfríi. Í kjölfarið var farið að velta fyrir sér hversu margar laugar væru á landinu og hversu margar laugar væri eftir að heimsækja. Í dag hafa um 4.000 manns skráð sig og heimsótt fleiri en 130.000 sundlaugar. Algengt er að vinahópar og fjölskyldur séu að skora hvert á annað í að klára laugarnar. Sundlaugar.com var tilnefndur til vefverðlaunanna í ár í flokknum gæluverkefni. ■



Að dýfa sér aðeins ofan í kaldan pott gerir flestum gott. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Hressandi kuldahrollur

Köld böð hafa örvasandi áhrif á efna-skipti, taugar og blóðflæði. Fyrstu viðbrögð líkamans við kulda eru að þrængja húðæðar, hækka blóðþrýstinginn og auka blóðflæði til hjartans. Öndunin verður dýpri, sem hjálpar við að lofta um lungun og styrkir hjarta-vöðva. Eftir nokkrar sekúndur eða mínútur gera taugaböð það að verkum að háræðar í húðinni víkka út. Þetta veldur notalegri hitatilfinningu og vellíðan. Til að tryggja virkni kalda baðsins er nauðsynlegt að allur líkaminn sé heitur, til dæmis strax eftir að farið er á fætur á morgn-ana, eftir líkamlega vinnu eða eftir göngutúr. ■

Hafið eftirfarandi í huga við köld böð:

- Aldrei fara í kalt vatn þegar manni er kalt!
- Lengd kalda baðsins: 4-20 sekúndur. Hitastig vatnsins: Hámark 15°C
- Eftir baðið er best að fara upp í heitt rúm eða hreyfa sig

Gott við:

- Lélegum efnaskiptum
- Gigt, liðagigt
- Svefnleysi
- Lélegu blóðflæði (kaldar hendur eða fætur, kulsækni)

Frábendingar:

- Sumir hjartasjúkdómar, til dæmis mitral stenosis
- Sótthiti
- Hjartasjúklingar ættu aðeins að nota köld böð í samráði við lækni.

HEIMILD: HEILSUSTOFNUN.IS

Sundlaugardiskó í Borgarnesi

Á föstudaginn í næstu viku verður hægt að sletta úr klaufunum í sundlauginni í Borgarnesi, en þá verður haldið sundlaugardiskó í lauginni milli klukkan sjö og níu um kvöldið. Boðið verður upp á skemmtun og veitingar, en DJ Kingvar sér um að halda uppi stuðinu með tónlist og Arion banki ætlar að bjóða upp á veitingar. Það verður einnig boðið upp á sápakúlur á meðan birgðir endast.

Gestir eru sérstaklega hvattir til að mæta í Hawaii-skyrtum og stuttbuxum. Viðburðurinn er hluti af dagskrá Brákarhátíðar, sem er sumarhátíð Borgarbyggðar, en hún fer venjulega fram síðasta laugardag í júní. Í ár stendur hátíðin yfir frá föstu-degi til sunnudags og það verður boðið upp á alls kyns skemmtilega viðburði. Nánari upplýsingar má finna á Facebook. ■



Það verður diskófjör í sundlauginni í Borgarnesi í næstu viku. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

LÁTTU ÞÉR LÍÐA VEL

KJARNAÐU ÞIG Í KRAUMA

Í **Krauma náttúrulaugum** kemstu í beina snertingu við kjarna íslenskrar náttúru þegar þú baðar þig upp úr hreinu og tæru vatni úr Deildartunguhveru sem er kælt með vatni undan öxlum Oks.

Fimm heitar laugar og ein köld umvefja þig með hreinleika sínum sem er tryggður með miklu vatnsrennsli og engum sótthreinsandi efnum.

Njóttu þín í gufuböðum og útisturtum eða í hvíldarherberginu við snark úr arineldi og fullkomnaðu daginn með notalegri stund á veitingastaðnum okkar sem býður upp á dýrindis rétti úr fersku hráefni úr héraði.

Láttu líða úr þér í náttúrulegu umhverfi.



Bókaðu á netinu – [krauma.is](#)



kraumageothermal
kraumageothermal
+354 555 6066
Deildartunguhver, 320 Reykholt