

J	Itinéraire	Altitude [m]	ETAPES PAR JOUR			
			Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]	Nb de gué
1	Village de Reykjahlíð - Lac Myvatn	302	5:00	25,0	+110 / -40	0
	Hameau de Grænavatn	282				
	Sellond	379				
2	Katlaalda	422	6:00	24,0	+155 / -70	0
	Refuge de Botni	463				
3	Fjallalda	570	5:15	21,0	+255 / -60	0
	Regufe de Dyngjufell	664				
4	Col Jonsskard	1 205	8:00	28,0	+830 / -720	0
	Cratère d'Askja	1 150				
	Lac de Viti et de Öskjuvatn	1 150				
	Camp de Dreki	776				
5	Lac de Dyngjuvatn	781	8:55	35,0	+150 / -140	0
	Þoraldshraun	708				
	Flæður	785				
6	Urðarháls	962	3:55	17,0	+330 -95	0
	Kistufell	1 023				
7	Gæsvötn	915	8:55	34,0	+480 / -560	4
	Vonaskarrö	942				
8	Col Nord-Est de l'Eggjar	1 170	6:25	17,0	+555 / -700	3
	Jökuldalur	1 150				
	Vallée de Nýidalur	1 015				
	Camp de Nýidalur (ravitaillement)	795				
9	Austurkðkurnyrðri	699	6:05	28,0	+340 / -435	0
10	Svörtubotnar	612	4:55	25,0	+290 / -370	1
	Ölduver	611				
	Störaver	614				
	Grange de Versalir	613				
11	Lac de Krókslón	534	7:35	36,0	+725 / -805	0
12	Entrée de la réserve de Fjallabak	531	7:15	30,0	+530 / -455	0
	Lac Frostastaovavatn	604				
	Camp de Landmannalaugar	609				
13	Camp de Landmannalaugar	609	<i>repos et balade à Landmannalaugar</i>			
14	Refuge de Hrafninnusker	1 035	7:05	24,0	+1165 / -1200	2
	Camp de Alffavatn	556				
	Camp de Hvanngil	573				
15	Refuge de Emstrur	516	7:00	30,0	+650 / -1000	2
	Camp de Skagfjörðsskáli - Þórsmörk	226				
16	Camp de Bólfell - Þórsmörk	226	8:55	28,0	+1260 / -1465	0
	Col de Fimmvörðuháls	982				
	Abris de Baldvinskali	872				
	Cascade de Skogafoss	22				
Total de la traversée			101	402	+7825 / -8115	12