

挪威除了卑爾根好山好水好爬山的景色外，其他主要城市也都各有特色，也都有各自適合的季節遊玩。以下分別介紹我去過的三個城市：Oslo、Stavanger、Tromso

夏天：Stavanger

趁著夏天日照時間長，如果不到 Stavanger 挑戰登上奇蹟岩 Kjerag 和 聖壇岩 Preikestolen 絕對會後悔。從 Bergen 出發到 Stavanger 有幾種方式：在港口搭每天只有一班的渡輪、到巴士總站搭巴士、坐飛機、自行租車。

安排登山行程時，天氣是相當重要的因素，我們在出發前三天每天確認氣象報告，每次查到的預測都不一樣，變化相當多，因此建議可以安排“爬一休一”的行程，除了體力負擔不會那麼大之外，也能依據天氣決定是否出發登山，以免興致敗壞而歸或者在很危險的雨天攀爬，也無法目睹那麼漂亮的風景。

* 奇蹟岩 Kjerag *

<https://www.visitnorway.com/listings/kjerag/185744/>

<https://www.instagram.com/explore/tags/kjeragbolten/>

我們從巴士總站搭 07:30 出發、17:15 回程，單趟路程 3 小時的巴士前往登山口，前一天晚上七點前在官網上買票有折扣，一人 590NOK，上車買 650NOK。爬山用一般的速度大約五小時左右可以來回，如果想要在上面多拍點照、多欣賞峽灣和懸崖瀑布美景，可以上山速度快來爭取時間，下山時因坡度都很陡峭，還是小心慢走為妙！奇蹟岩整趟攀爬坡度相當陡峭，平時可以訓練腿部肌群（腳踝、小腿、大腿肌），也建議大家戴手套，沿路有許多繩索協助登山者攀爬，但鐵鍊可能會造成首部刮傷，因此手套可以預備著！

* 聖壇岩 Preikestolen *

相較於奇蹟岩，聖壇岩的整體難度略低，沒有那麼陡峭、路程也較短。沿途的路標指示相當多，Follow 紅色 T 字噴漆就對了。抵達聖壇岩後，還可以往上攀爬到更高處，那裡可以看到左側的萬里峽灣以及俯瞰整個聖壇岩，因此大家不要只站在聖壇岩上拍完照就下山了，繼續往上有更美的風景！

冬天：Tromso

和夏天相反，三～四點就天黑的冬天當然要殺到北極圈內追極光。同樣的，安排行程時建議能多待一點就多待，天氣同樣重要。在出發前確認極光 KP 值和 Tromso 當天天氣再訂機票，這樣的方式會花費較多、也要花多點時間找還有空位的旅館，但是看到極光的機會較高。或者，訂張單程票，確定極光看到滿意或者看到已經不稀奇不想再看的時候，就可以回來了。總之，到了就一定要看到，帶著腳架和單眼拍張漂亮照片再回來！

極光預測網站：

<http://www.aurora-service.eu/aurora-forecast/>

挪威天氣預測：

<http://www.aurora-service.eu/aurora-forecast/>

住宿推薦：(小木屋)(適合多人)

<https://tromsocamping.no/en/>

不分季節：OSLO

我在 OSLO 真正觀光的時間只有一個晚上，從機場到中央火車站可以搭乘國鐵 NSB 的學生票 90NOK，不要搭錯搭上機場快捷，班次可能比較多但是票價是兩倍，買票時和上車時都要確認，不然可能會像我一樣，買了國鐵的票結果搭到機場快捷，最後出站時還要補票。中央車站離港口很近，國家歌劇院就坐落在海邊。沿著主要購物街，也就是人潮最多的街道，直直往下走，就能車站一路走到皇宮，也能沿著海岸線，路過海邊的音樂餐廳逛到皇宮。因為只待一個晚上所以錯失了許多不在市區的觀光景點和博物館，尤其孟克的吶喊一幅畫是到了奧斯陸必看之一。