

電子報（三）：爬山

阿文四 107502003 李蕙好

在卑爾根交換有很多爬山的機會，因為卑爾根就是一座被七山圍繞的城市，我愛爬山的德國室友也說過他因為卑爾根有很多山才來這裡交換的，在此寫一點爬七山的心得以及一些爬山的注意事項。大家還可以參考這個介紹七山的網站：<https://www.studybergen.com/guide-to-bergen/outdoor-activities/the-seven-mountains/>

卑爾根七山

1. Sandviksfjellet

這是我到卑爾根爬的第一座山，通常大家會從一個爬起來超累的大石梯 Stoltzekleiven 爬山去，但是我當時被朋友帶著走是從 Hatleberg 附近的一條山路走上去的，沒有走大石梯，路途上經過了四個湖，靜謐到不可思議，山頂有一個觀景台，風景很美。

2. Fløyfjellet

弗洛伊恩山是七山裡面最簡單也是觀光客最多的山，山上有一個觀景台，也是卑爾根必去的觀光景點，搭纜車上山只要五分鐘，但是如果走上山大約要一個小時，山上有遊樂場，可以跟小朋友一起玩耍，還有小羊可以看。上山的路途都是鋪好的斜坡，很好走，但是在鋪好的路之間也有一些人走出來的捷徑，不好走但是有挑戰性也是滿好玩的。（照片是夏季人很多的弗洛伊恩觀景台和山上的羊）



3. Rundemanen

這是七山裡面我唯一沒有爬的一座，但是聽說也非常漂亮。海拔比較高，要從 Fløyen 或是 Sandviksfjellet 山上開始爬。

4. Ulriken

這是七山裡面最高的一座，山頂有一根標誌性的通訊塔，有纜車可以搭上山頂，但是很貴，路不難走但是有點陡所以滿累的。山頂可以玩溜索，也有咖啡廳。

5. Damsgårdsfjellet

雖然 Study in Bergen 的網站寫這座山很簡單，但是我覺得路也是滿原始的，路上的大石頭和爛泥都沒有少，爬起來滿好玩可以滿足想要小冒險的心靈，請各位不要認為他跟 Fløyen 一樣簡單就大意了。

6. Løvestakken

我覺得爬起來的感覺和 Damsgårdsfjellet 差不多，也是一座爬起來滿有趣但是不會太累的山。

7. Lyderhorn

我認為這是七山裡面最有挑戰性的山，因為最後登頂要手腳並用爬陡峭的大石頭，說實在有一點點恐怖，但是山頂的風景真的很美，這是讓我印象最深刻的山。



登頂的路長這樣

在挪威爬山的小提醒：

1. 出門前要看天氣預報，就算看起來不會下雨建議還是要帶防水外套，山上常常下雨或是起大風
2. 穿適合的衣服、登山鞋，帶適合的裝備
3. 帶足夠的水和食物，通常我會帶一些 Kvikk Lunsj（挪威的巧克力餅乾）上山補充能量
4. 下載離線地圖
5. 注意有沒有走在路上，挪威的山上會有一些記號標示路徑，有些是石頭上噴漆，像是紅色的T，或是紅色或藍色點點

想了解更多的話可以看看 Norwegian Mountain Code，見 <https://www.visitnorway.com/plan-your-trip/safety-first/mountain-safety/the-mountain-code/>

關於路線

我通常都會參考 Study in Bergen 看要從那哪裡開始爬、搭到哪一站，然後看 Google Map 規劃的路線找到登山口，也可以用 AllTrails（一款 App）找路線，通常到山裡面都會有一些記號標示路徑，就算不看手機也不會迷路，但是建議還是下載一下地圖以防萬一。