

健行在挪威非常盛行，因此行程除了最著名的挪威縮影外，還有三大岩——惡魔之舌、奇蹟岩、聖壇岩。以下做簡單介紹：

（一）惡魔之舌

挪威文為 Trolltunga，意思是妖精的舌頭，由於岩石像舌頭，故得名。是三個之中距離最長的，單程 11K，來回 22K，約需花上 10-12 小時，因人而異。不過沿路風景很美，10 月中之後因為雪季路滑危險，禁止進入。我在八月末及十月初各去了一次，八月底還算夏天，沿路沒有積雪，山上微涼，不過容易下雨或出現大霧。十月初已經入秋，山上氣溫低，而且沿路出現積雪，以及有部分結冰，有點危險，因此建議夏天前往。

交通方面，我們從 Oslo 搭夜間巴士到 Odda(約 6 小時)，抵達時間約為清晨五點，等到七點左右搭乘接駁巴士前往登山口(可以在網路上事先預訂)，下山也是搭乘接駁巴士回到 Odda 車站，請看好末班時間，以免錯過就待在山上了。我們當天在 Odda 住一晚，若直接回 Oslo 太累了，有的人會住兩晚，這樣就不需要搭乘夜間巴士。



(二) 奇蹟岩

挪威文為 Kjerag，來回約 4-5 小時(含排隊拍照時間)。若非自駕，交通方式為自 Stavanger 搭乘巴士前往，回程亦是，可於網路上預訂。但需要注意的是，巴士只有一班，因此若錯過回程的時間，就會被留在登山口，巴士抵達到離開的時間約有 5 小時，因此途中不太能逗留、休息，排隊拍照的時間至少 30 分鐘。有的人來不及，就沒有拍到照了。



(三) 聖壇岩



稱作 Preikestolen，或 Pulpit Rock。是三個岩石當中最簡單的，老少咸宜，來回約 3-4 小時。交通方式為自 Stavanger 搭船，再轉搭巴士前往，都可以在網路上預訂。通常會把聖壇岩和奇蹟岩放在同一個旅程，因為都是以 Stavanger 為運輸站。我們從 Oslo 搭火車到 Stavanger，住了三晚，第二及第三天分別去奇蹟岩和聖壇岩。第一和第四天則是在 Stavanger 逛逛，是很漂亮的城市。