

## 卑爾根爬山趣

卑爾根是一個被七座山環繞的城市，因此，爬山對於卑爾根人來說算是一個蠻普遍的運動，常常可以看到各種年齡的人在爬山，或是沿著山路慢跑，還有人會騎腳踏車，也常會看見類似幼稚園或國小的老師，帶著小朋友在山上戶外教學，我最佩服的大概就是許多挪威媽媽會背著還不會走路的嬰兒爬山，他們有一種專門揹小朋友的裝備，背著小朋友的挪威媽媽真的像女超人一樣。環繞卑爾根的七座山分別是 Lyderhorn, Damsgårdsfjellet, Løvestakken, Ulriken, Fløyen, Rundemanen, Sandviksfjellet，宿舍Hatleberg其實很靠近Sandviksfjellet，如果對於運動課程和健身房沒有太大興趣的人，可以多多利用宿舍後山當作運動的好選項，北歐的天氣比較乾燥，爬山就算留一點汗也不會像在台灣一樣黏黏的很不舒服。Sandviksfjellet其實也和其他三座山相連，因此，從學校後山出發，沿著路上的指標走，還可以走到Fløyen, Rundemanen, Ulriken，另外的三座山並沒有與這些山相連，若要去爬山的話，都需要搭公車才能到達starting point，另外，建議第一次爬山的時候都要與人同行唷！有些山的標示沒有非常清楚，我自己和朋友就曾經在Lyderhorn迷路過兩次。附上一個連結有介紹卑爾根的山<sup>1</sup>，可以從網站上查詢搭幾號公車至starting point。

除了七座山之外，宿舍後山附近還有一個卑爾根人很喜歡的路段：Stoltzekleiven，這條路也可以通到Sandviksfjellet的觀景點，由約800階的石頭階梯所構成，卑爾根人很喜歡利用這段路當作健身的工具，常會看到大家邊爬這段路邊計時，另外，因為這是一段很長也蠻陡的階梯路段，建議從這邊上山，然後可以再經由後山的路返回宿舍。我在三月左右第一次走了宿舍附近的山，就開始愛上在卑爾根的山中健行生活，於是，我和其他交換生開始了每天早起的健行計畫，大約為期了一個月左右，也學習了挪威人風雨無阻的爬山精神（不管下雨或下雪都可以看到卑爾根人在爬山）。最後，非常建議大家帶一件防風防水的外套，是爬山必備的裝備。



<sup>1</sup> <http://www.utdanningiberger.no/student-bergen-en/guide-to-bergen/nature/the-7-mountains/>