

電子報三

最難忘登山之旅—Trolltunga 巨人之舌

惡魔之舌/巨人之舌 Trolltunga 位在挪威西南部奧達 Odda 附近 Hardangerfjorden 哈當爾峽灣



一個高於 Ringedalsvatnet 湖湖面 700 米的陡峭山崖上，是由冰川侵蝕數萬年而成。從側面看過去，就像是巨人伸長舌頭，因而得名，和 Preikestolen 聖壇岩、Kjeragbolten 奇蹟石和併稱挪威三大奇石，其中又以 Trolltunga 所需花費時間最久，可自行上山的開放時間僅 3 個月，往返約需 9~12 小時。

交通方式/裝備建議

詳細交通方式可參考這個網站：<http://tings.tw/trolltunga/>。我們當時是 9/30 去爬（可以自行登山的最後一天><），前一天先住在 Odda 的 Airbnb，隔天一早就坐 shuttle bus（不用預約）到 Trolltunga P2。若是自駕可以直接停在 P3，會比從 P2 上山少走大概一個小時的上坡路。出發前幾天一定要留意氣象預報，基於生命安全考量，如果天氣很差建議不要貿然前往，因為山路會很陡很滑很危險。沿路需找「紅色 T 字」來確認上/下山方向。

裝備部份，最重要的就是要穿著防水、防風的衣物（要有帽子）、厚襪子（避免鞋子摩擦腳），以及防水登山鞋。然後也建議戴著圍巾或其他保暖衣物，因為山頂上風非常大、非常冷（我 9 月底去爬，山頂約負 10 度）。隨身背包以輕便為主，但一定要帶著補給品，因為往返時間約 10 小時，中途一定需要吃點東西、飲料補充體力。沿途沒有任何廁所，但可能因為有流汗，我直到下了山才去上廁所。此外，越早上山越好，避免下山天色已暗、視線差。

登山心得分享

我算是一個平時也不太常運動、也沒登高山經驗的人（偶爾會去爬爬台灣的步道）。當時朋友揪我一起挑戰 Trolltunga 時，我竟然沒有半點猶豫就答應了，現在想想我真的很衝動，但是完全沒有後悔！因為是第一次、又是爬這麼“高難度”的山，出發前我們很謹慎的收拾裝備，在內心演練登山過程，以確保一切都能很順利。9/30 當天一早，我們大約 8 點才抵達 P2，其實偏晚了，因為我們必須趕 5 點前的 shuttle bus 回 Odda 民宿。一開始的爬坡路不算太陡，只是因為路程頗長，會耗掉一些體力。





從中段開始，是一連串的石頭上坡路，這些石頭路並不是像台灣規劃好的步道，而是真正自然界裡的岩石，因此有時需要手腳並用、一步一步地往上走。雖然上坡路程很辛苦，但沿途景色著實令人震懾，會看見山谷、瀑布，任一處景都可以拿來當電腦桌布般的美麗。我們大約每走 50 分鐘會休息 10 分鐘，依路程狀況而定，經過可以

拍照的地方，大家也會停下來拍個照，順便喘口氣、喝水、補充熱量。

到了最後 1/4 哩路的時候，我感覺到步伐開始越來越沈重，像是突然間失去了動力。還好有同伴們的加油砥礪，才能讓我咬緊牙根撐到最後一刻。到了終點，看到「巨人之舌」就在眼前內心莫名的感動，彷彿完成了人生大事一般。聽說旺季時，拍照要排隊排至少一小時，幸運地是我們僅僅等十分鐘就拍到了照。



下山的路程雖然比較輕鬆，但因為途中遇上冰雹，石頭路變得溼滑，因此需格外小心。我的腳趾在上山時已經摩破起水泡（因為襪子穿太薄），因此下山時須忍耐著刺痛感行走。當走回搭 shuttle bus 的原點時，心裡瞬間放下了一塊大石頭，但還是激動無比，忍不住回想沿途的種種。直到現在，那段路程的感受仍然歷歷在目，雖然我的腳指頭也因此而瘀青了一大塊，但喜悅感遠遠大於身體的疲勞。



誠心推薦愛爬山、或是喜歡挑戰自我的學弟妹們去爬 Trolltunga，不用擔心沒有運動細胞或登山經驗（我就是最好的例子），相信這段旅程會成為你們永生難忘的經驗。