

電子報 3 | 挪威三石經驗分享

這篇文我想和大家分享一個非常有趣的徒步行程，挪威三石！顧名思義，挪威有三座形狀特異的石頭，讓不少健行者紛至沓來。不過這三顆石頭不是這麼容易到達，要出發之前還是要做一些功課，會讓整趟旅程更加順利也會爬得更開心。因為太喜歡挪威和爬三石路上的所見所聞，所以寫這篇文分享這個超酷的徒步行程給大家！希望大家會更認識三石，也希望能夠幫助到正在準備出發的各位旅人👣👣👣！

一、 三石簡介

（一） 奇蹟岩 Kjeragbolten

奇蹟岩是一塊夾在兩座巨岩峭壁縫隙間的5立方公尺巨大隕石，懸空於呂瑟峽灣（Lysefjorden）上方近千公尺的高空。奇蹟岩位於呂瑟峽灣深處的謝拉格山（Kjerag），建議從斯塔萬格（Stavanger）前往。步道沿途需攀爬裸露的花崗岩斜坡，共有三段陡峭的上坡路段，路旁皆設有鐵鏈輔助。抵達奇蹟岩後，健行者可以站立於懸空的巨石上欣賞下方的峽灣景色。

1. 步道難度：中高
2. 來回距離：約11公里
3. 官方預估完成時間：約6至10小時

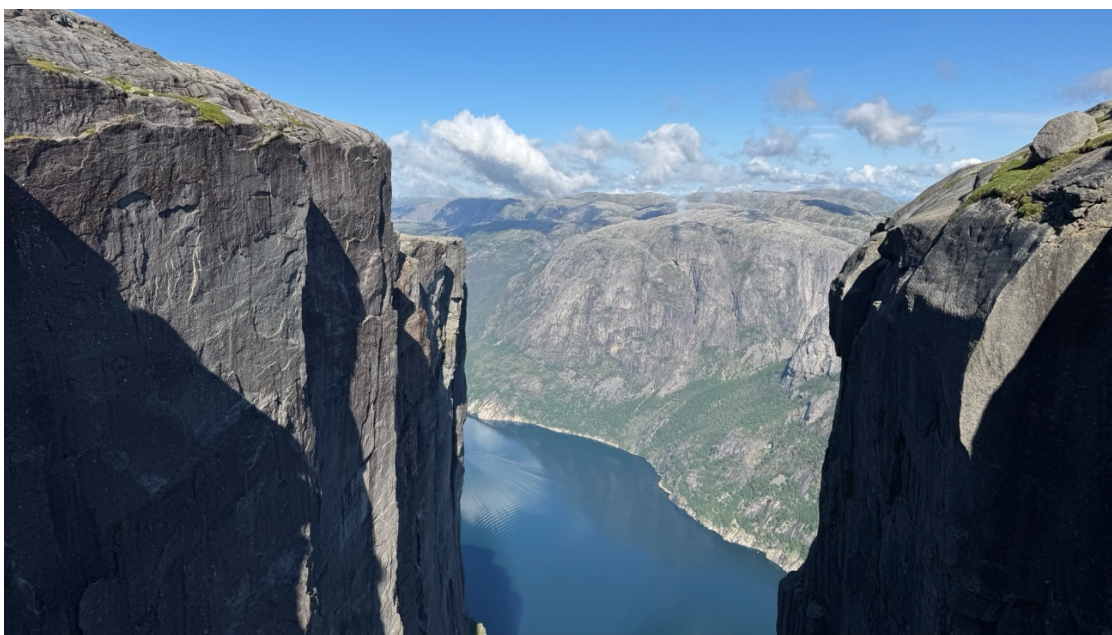


👉圖：奇蹟岩



👉 左圖：爬奇蹟岩的沿途美景

👉 右圖：有繩索的上坡



👉 圖：奇蹟岩後面有很漂亮的峽灣

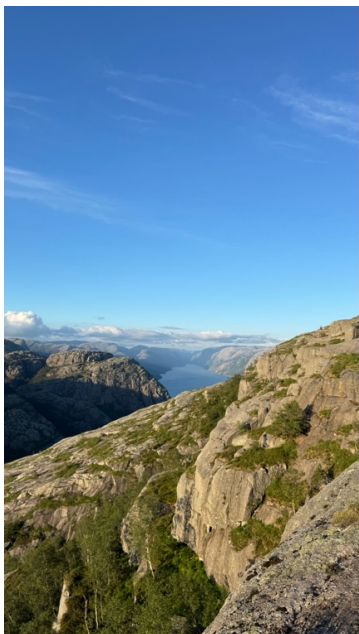
(二) 聖壇岩 Preikestolen

聖壇岩是一座高出峽灣海平面約604公尺的巨型直角懸崖，頂端為一塊面積約25×25公尺的平坦岩石平台，視覺效果震撼且相對容易抵達。聖壇岩鄰近斯塔萬格，地理位置比奇蹟岩更靠近市中心。步道鋪設很完善，沿途包含木棧道與石階，部分路段的垂直高度比較大。聖壇岩頂部平台開闊，可俯瞰呂瑟峽灣全景。來回距離是三石中最短的，算是挪威三大奇石中比較親民的一條路線。

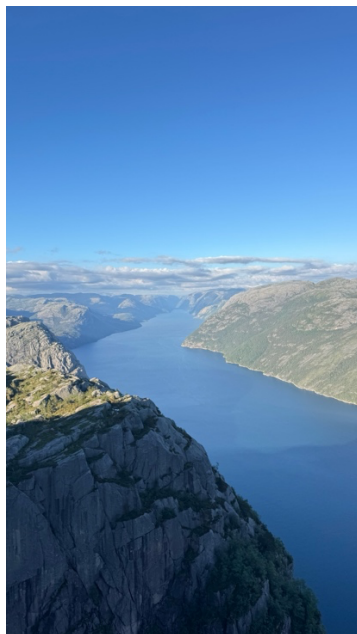
1. 步道難度：中等
2. 來回距離：約8公里
3. 官方預估完成時間：約4小時



👉圖：聖壇岩



👉左圖：爬步道時的景色



👉右圖：POV站在聖壇岩上

(三) 惡魔之舌

惡魔之舌是一塊從山壁水平延伸出懸崖空中約 700公 尺的薄岩片，從側面看像是巨大的舌頭，下方為 Ringedalsvatnet 湖泊。步道鄰近奧達 (Odda)，建議從奧達前往。步道全程距離長，但坡度不比前兩座石頭大，難度會在長距離。沿途會經過多變的地形景觀，有光禿禿的岩石地貌，也可以欣賞高山湖泊，有些路段還會有殘雪。

1. 步道難度：高
2. 來回距離：從主要登山口 (P2 Skjeggedal) 起算約27公里；若從最上方的P3 Mågelitopp起算則約20公里。
3. 官方預估完成時間：約8至12小時



👉圖：惡魔之舌



👉左圖：荒涼的高山高原



👉右圖：超美的峽灣

二、 事前規劃

(一) 進出安排

我採取方法一進出挪威，因為我當時在卑爾根結束挪威縮影，所以需要安排一天從卑爾根通勤到斯塔萬格。但如果直接抵達斯塔萬格機場（如圖中方法二），就可以少這段通勤，大家可以根據自己的旅遊計劃調整。



(二) 行程

以下是我當初的計畫（方法一），提供給大家參考：

Day	住宿	行程
Day 0	住卑爾根	結束縮影
Day 1	住斯塔萬根	從卑爾根通勤到斯塔萬格
Day 2	住斯塔萬格	爬聖壇岩
Day 3	住斯塔萬格	爬奇蹟岩
Day 4	住奧達	從斯塔萬格通勤到奧達
Day 5	住奧達	爬惡魔之舌
Day 6	住卑爾根	從奧達回到卑爾根
Day 7		從BGO飛走

當初安排Day 2和Day 3連續爬兩天是為了配合專車票期，但如果是採取自駕或是擔心連續爬會太有負擔的人也可以調整成爬一休一。如果是更有體力的人也可以一天爬完聖壇岩和奇蹟岩，親身實測可行，會很有成就感喔！

(三) 住宿建議

在斯塔萬格和奧達的住宿建議找在距離火車站或主要公車站（參考以下地標）不遠的，如果有搭乘專車的需求會比較方便前往，而且也會離大超市（像是RE MA 1000）比較近。

斯塔萬格：[Stavanger bussterminal](#)

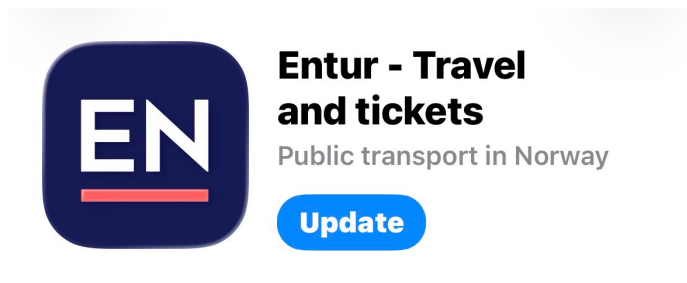
奧達：[Odda terminal](#)

(四) 通勤方式

1. 自駕：如果有人帶國際駕照可以租車的話，會蠻推薦用這個方式玩。好處是時間自由，不用被專車票時間綁架，早起出發還能避免排隊拍照人潮，自駕遊也能欣賞沿途的公路美景。壞處是我覺得價格沒有比非自駕方式更便宜，延伸費用包括充電費、停車費、Young Driver Fee（25歲以下的駕駛）等等。不過以體驗來說，自駕是很好的選擇，例如以斯塔萬格為中心的奇蹟岩和聖壇岩就很適合。
2. 專車：如果不考慮自駕前往登山點，也可以考慮在市區公車站搭乘專車前往步道入口，以下是購票網站：
 - (1) [奇蹟岩](#)：奇蹟岩的專車票不是每天都有，以官網售票系統為準。
 - (2) [聖壇岩](#)
 - (3) [惡魔之石第一段](#)：如果你住在奧達火車站附近可以選 From Odda-(D) Odda Bus Terminal to Skjeggedal，選擇 round trip

(4) [惡魔之石第二段](#)：從 P2 到 P3 停車場，只能買去程，回程票等現場排隊下山後現場購買。

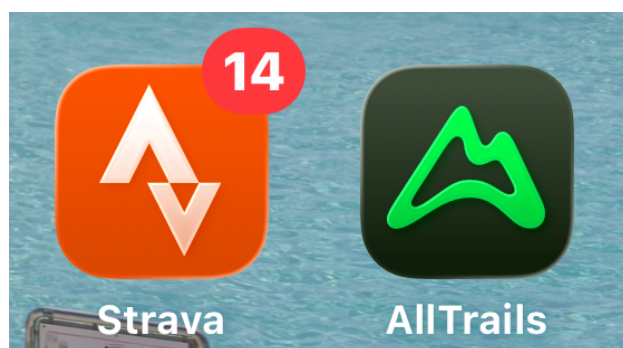
3. 跨鎮拉車：這裡我推薦使用 Entur 規劃通勤，操作非常方便，只要輸入起點和目的地，系統會按照發車時間排列出所有可行的搭車組合，選取自己想要的路線後可以直接在 App 裡購買每一段的車票（如果無法購票也會有清楚的說明）。



三、零碎的小提醒和個人感想

- (一) 挪威天氣變化大，出發前一週先確認當地天氣狀況，如果遇到下雨就不建議前往，一是天雨路滑絕對不好走，受傷機會更大，二是到達石頭也很有可能不能上去，那就可惜了。所以建議先查好天氣狀況，以便提前調整行程。臨時調整行程不是不行，只是很容易被價格懲罰😭😭
- (二) 記得穿好走的鞋子，像是抓地力強、保護性高的登山鞋，遇到坡度大的石頭路會比較好走，也能避免滑倒、扭傷。
- (三) 記得帶一些好吃又方便攜帶的食物，像是吐司、香蕉、巧克力、能量棒，肚子餓就往嘴巴塞食物，就會更有動力往前走了！
- (四) 山上網路不太好，訊號差到可能聯繫不到旅伴，如果不知道自己走到哪裡了怎麼辦？

1. 辦法一：一般來說跟著地上的紅色T走就可以了，如右圖示：
2. 辦法二：出發前先開 Strava 定位，紀錄自己的徒步路線。失去方向時可以透過 Strava 的紀錄看自己有沒有偏離正軌。如果你是返程忘記路線，也可以查看 Strava 的紀錄幫助你走回頭路。（Strava 很好用）
3. 辦法三：All Trails 有三顆石頭的步道路線，也很好用



(五) 個人意見：三石的預估完成時間可以當做規劃的參考，不過實際走過之後我覺得不會花那麼久，平常有運動習慣的人有機會只花一半的時間就能完成，因此我覺得大家可以不用太有壓力。