

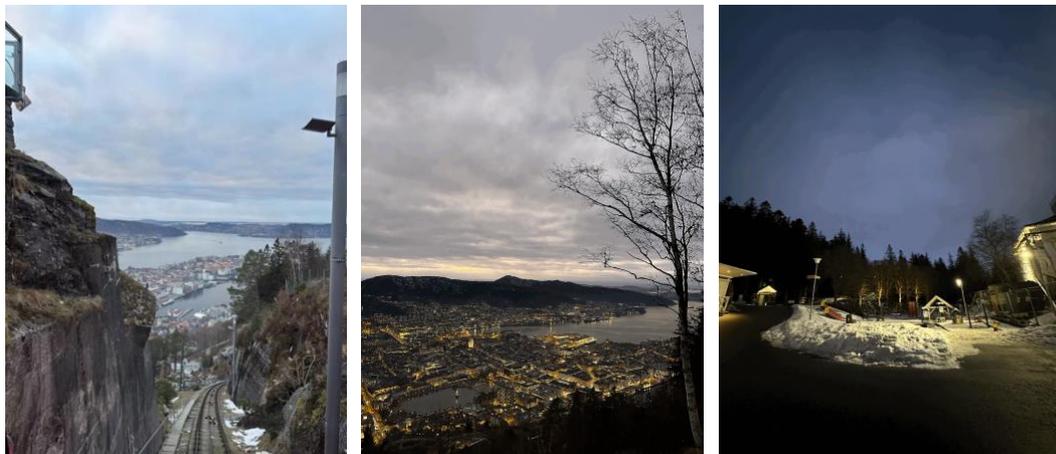
## 課外活動--爬山

卑爾根雖然是挪威第二大城，但也是好山好水沒有太多喧囂熱鬧。能逛逛走走的地方有限，市區也就幾間百貨和超市，課外最好的活動或許就是爬山了。卑爾根被七座山環繞，分別是 **Lyderhorn, Damsgårdsfjellet, Løgstakken, Ulriken, Fløyen, Rundemanen, Sandviksfjellet**。宿舍 **Hatleberg** 後面就是 **Sandviksfjellet**，無聊可以出門走走享受大自然。

爬山是挪威人普遍的運動，從年紀大的阿伯到小小孩都有，也可以看到很多人帶寵物上山，路上都有可愛的狗狗們！

很多人建議在挪威登山需要買防水的登山鞋，可能因為卑爾根常常下雨、登山路段也常常需要手腳並用，但我個人沒有買登山鞋~夏天天氣比較穩定的情況下一般運動鞋就可以爬山囉!!

- **Fløyen** 是離市區最近的山，只要搭車到 **Torget** 下車就可以輕鬆到達登山口，這座也是 7 座山裡最簡單最容易的，登山路上都有鋪柏油也有明確的登山道路，大約 30 分鐘就可以到達山頂。冬天春天則需特別注意路況是否安全，春天和朋友去爬山路上都結冰非常危險！如果體力不允許或擔心天氣也可以選擇搭纜車，纜車購票方式簡單也很方便，5 分鐘左右就有一班不用擔心搭不上車。山頂有景觀台可以欣賞市區風景，也有紀念品店、咖啡廳。小小建議可以選擇日落前到達山頂待到日落，這樣可以同時欣賞到日景和夜景，兩個都非常漂亮!!



- **Ulriken** 應該算是大家口中最有挑戰性的山，爬上半山腰後要接著完成 1333 階階梯才能到達山頂，但我個人覺得沒有大家想像的這麼困難，登山路上也都有座椅可以休息，走走停停和朋友聊聊天很快就可以完成了！要注意搭車到登山口的位置，第一次爬用 **Google** 導航我們走了超級遠的冤枉路，花 2 小時才走到正確的登山口，搭公車去的話可以用 **bunnpris** 超市當目的地，再走 5 分鐘就到正確的登山口囉！

