



1 설교단처럼 보이는
프레이케스톨렌 2 동그란
바위가 절벽 사이에 끼어
있는 쉼락볼튼
3 베세겐 능선



‘피오르의 나라’ 노르웨이 트레킹 빙하가 만든 경이로운 대자연 속을 걷다

노르웨이는 세계적인 트레킹 명소다. 매년 봄부터 가을까지 트레킹 명소들이 문을 활짝 열고 전 세계 트레킹 마니아들을 유혹한다. 장엄한 피오르(fjord·'내륙 깊이 들어온 만(灣)')이란 뜻의 빙하 침식 지형)를 따라 이어지는 웅장한 산들을 밟로 디디며 노르웨이의 장엄한 대자연을 만끽할 수 있다. 노르웨이관광청이 트레킹 명소 7곳을 소개했다.

글 임동근 기자·사진 노르웨이관광청 제공

아찔한 아름다움 전하는 3대 트레킹 명소

노르웨이 남서부에 길이 42km로 뻗어있는 빙하 지형인 뤼세피오르(Lysefjord). 이곳에는 노르웨이에서 가장 유명한 트레킹 목적지인 프레이케스톨렌(Preikestolen)이 있다.

프레이케스톨렌은 뤼세피오르의 해발 604m 지점에 자리한 평평한 사각형 바위로, 전체적인 모양이 설교단처럼 보인다고 해서 일명 '펄핏 록'(Pulpit Rock)으로 불린다. 가로 25m, 세로 25m의 넓이로, 협곡을 마주하는 한쪽 면은 식빵을 자른 듯 수직으로 떨어져 내린다. 그곳에 서면 웅장한 푸른 물을 안고 있는 피오르가 발아래 펼쳐진다.

출발점은 해발 350m 지점에 있는 프레이케스톨렌 산장. 이곳부터 프레이케스톨렌까지 거리는 4km로, 트레킹하는 데 2시간여를 예상해야 한다. 그렇게 가파르지 않지만 대부분이 바위와 돌을 딛는 길이어서 등산화를 준비하는 것이 좋다. 트레킹에 가장 좋은 시기는 4~10월이다.

프레이케스톨렌 산장까지는 일반적으로 스타방에르(Stavanger)에서 출발하는 버스를 이용한다. 스타방에르에서 타우(Tau)까지 페리로 이동한 후 버스를 타고 갈 수도 있다.

쉐락(Kjerag)은 프레이케스톨렌과 함께 뤼세피오르를 대표하는 트레킹 루트다. 정상부의 깎아지

른 절벽 사이에 5m의 동그란 바위가 끼어 있는 지형인 쉼락볼튼(Kjeragbolten, 1,084m)은 베이스점핑과 클라이밍 마니아 사이에 인기 높다. 쉼락볼튼의 모습은 아찔하지만 주변 풍광은 시선을 빼앗을 정도로 아름답다.

트레킹 루트는 왕복 약 11km로 6~8시간 소요된다. 돌길과 덱(deck) 길을 지나고, 비탈진 바위에 연결된 쇠사슬을 붙잡고 올라야 하는 구간도 있다. 전체적으로 아주 힘든 루트는 아니지만 걷는 거리가 길어서 체력 수준을 고려해야 한다. 등산화와 물, 음식을 미리 준비하도록 한다. 최적 방문 시기는 6~9월이다.

출발지는 해발 640m 지점에 있는 외이가스톨이다. 주차장 상주 직원에게서 루트 상태에 관한 정보를 얻을 수 있다. 스타방에르에서 뤼세보트(Lysebotn)까지 페리를 타고 이동한 후 자동차나 택시를 이용해 외이가스톨까지 갈 수 있다. 여름에는 스타방에르~외이가스톨



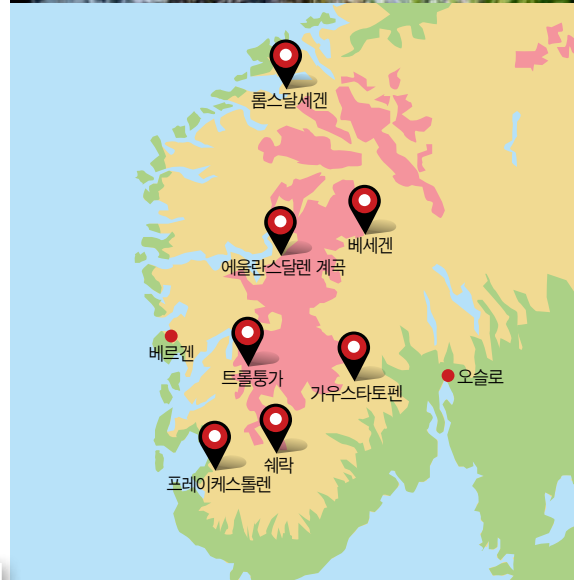
1 몰데 마을과 노르웨이 해를 감상할 수 있는 롬스달세겐 2, 3 전망이 뛰어난 가우스타토펠 4 에울란스달렌 계곡 5 바위가 허처럼 보이는 트롤통가



구간에 버스가 다닌다. 버스는 이른 아침 스타방에르에서 출발해 오후 늦게 돌아온다. 트롤통가(Trolltunga)는 '트롤(스칸디나비아 전설에 등장하는 거인족)의 혀'라는 뜻으로 바위의 형상이 마치 혀처럼 보여 이런 이름이 붙었다. 루트 길이는 왕복 27km로 휴식 시간을 포함해 10~12시간을 예상해야 한다. 노르웨이의 트레킹 루트 중에서도 난도가 높은 편이다. 가파른 절벽으로 둘러싸여 있고 안전 펜스가 없으므로 주의해야 한다. 휴대폰 사용이 어려운 구간도 있으므로 지도와 나침반을 준비하도록 한다.

베세겐 능선 & 롬스달세겐

수도 오슬로에서 북서쪽으로 240km 떨어져 있는 요툰헤이멘(Jotunheimen) 국립공원은 스칸디나비아 반도에서 가장 높은 산악지대다. 지명은 '거인의 집'이라는 뜻이다. 북유럽 신화 속 거인들이 천둥의 신 토르(Thor)와 맞서 싸우다가 이런 지형이 생겨났다는 전설이 전해진다. 하늘을 찌를 듯 높이 솟은 산과 에메랄드빛 호수가 어우러진 곳으로 트레킹, 빙하 걷기, 동굴 탐험, 래프팅 등 다양한 레포츠를 즐길 수 있다. 이곳에는 베세겐 능선(Besseggen Ridge)이라 불리는 인기 높은 트레킹 루트가 있다. 경사가 가파른 칼날 같은 산등성이를 따라 편도 22km를 걷는 장거리 코스다. 경사면을 오르다 보면 아래로 파란색과 녹색의 호수가 피오르를 배경



으로 펼쳐진다. 강풍에 주의해야 하며, 휴식 시간을 포함해 왕복 6~8시간 걸린다. 당일치기보다는 이를 일정으로 베세겐을 방문하는 것이 좋다. 엔데스하임(Gjendesheim) 산장에서 출발하거나 엔데스하임에서 보트로 메뮈르부(Memurubu)까지 이동한 후 트레킹을 시작할 수 있다. 보트는 사전 예약해야 한다.

북부 도시 몰데(Molde) 근처에 있는 롬스달세겐(Romsdalseggen)은 몰데와 노르웨이 해를 감상할 수 있는 코스다. 루트의 총 길이는 10km, 가장 높은 곳의 고도는 해발 970m다. 소요 시간은 5~8시간. 초보자는 온달스네스에서 트레킹을 시작하는 것이 좋다. 7월 1일~9월 30일에는 온달스네스 기차역에서 롬스달세겐으로 버스가 운행한다.

가우스타토펠 & 에울란스달렌 계곡

남부 텔레마르크(Telemark) 주 리우칸(Rjukan)에 있는 가우스타토펠(Gaustatoppen)은 매년 3만 명 이상이 방문하는 곳이다. 가우스타토펠 정상(1,883m)에서 노르웨이 남부의 환상적인 풍광을 감상하기 위해서다. 날씨가 맑은 날에는 노르웨이 전역의 6분의 1이 보일 정도로 전망이 좋다. 정상에서는 돌로 만든 100년 역사의 오두막에서 커피와 와플로 여유를 즐길 수도 있다.

'노르웨이의 그랜드캐니언'으로 불리는 에울란스달렌 계곡(Aurlandsdalen Valley)은 노르웨이를 대표하는 피오르인 송네피오르의 끝자락에 위치한다. 피오르 전망을 감상하는 것은 물론 사이클링, 카약, 사파리 등도 즐길 수 있는 루트다. 가장 대표적인 외스테르비~비스뷔그디 코스는 길이가 약 20km로, 6시간 정도 소요된다. 베르겐에서 플롬까지 기차로 이동하고 외스테르비 산장까지는 버스나 택시를 이용해 갈 수 있다. ❶