



# Randonnée Trolltunga, notre guide complet avec cartes

By Floriane

La célèbre randonnée de **Trolltunga**, en Norvège, permet d'atteindre l'incroyable « **Langue Du Troll** », une plate-forme rocheuse suspendue au-dessus du lac **Ringedal**. Le panorama est juste incroyable.

C'est l'une des randonnées les plus fréquentées de Norvège. Avec cette popularité, vient le défi de bien préparer sa visite pour vivre pleinement l'expérience et éviter la foule.

**Comment éviter la foule ? Quel est le dénivelé du parcours + carte ? Comment se garer à proximité du départ ? Est-ce une randonnée difficile / dangereuse ?** Nous allons répondre à toutes ces questions.

Nous avons rassemblé **toutes les informations nécessaires** pour que vous puissiez organiser facilement votre randonnée et atteindre le fameux rocher. Vous pouvez utiliser notre sommaire pour naviguer dans l'article et trouver les informations que vous cherchez.

## Sommaire détaillé

- [Trolltunga : notre avis](#)
- [Présentation de Trolltunga + carte](#)
- [Parcours et Topo de la randonnée : notre guide complet](#)
  - [Topographie avec dénivelé](#)
  - [Description du Parcours de Randonnée](#)
- [Planifier votre randonnée : guide, parking \(+ carte\)...](#)
  - [Comment se rendre au départ de Trolltunga ?](#)
  - [Parking voiture et camping car](#)
  - [Navettes Trolltunga : ce qu'il faut savoir ?](#)
  - [Faut-il prendre un guide en été et en hiver ?](#)
  - [Via ferrata à Trolltunga](#)
- [Comment éviter la foule ? camping et départ matinal](#)
- [Nos conseils pour profiter de votre randonnée](#)
- [Sécurité à Trolltunga : est ce une randonnée dangereuse ?](#)
  - [Où Séjourner à proximité de Trolltunga ?](#)

## Trolltunga : notre avis

Pour une fois, c'est moi, Matthieu, qui prends le clavier pour partager mon aventure personnelle à Trolltunga. Cette fois-ci, l'expédition s'est faite en solo, et non sans raison. Nous voyageons en famille, compte tenu de la distance et du défi physique que représente cette randonnée, il n'était pas envisageable de l'entreprendre avec notre fille de 3 ans. Bien qu'elle soit une petite marcheuse hors pair, les nombreux kilomètres auraient signifié la porter sur une bonne partie du parcours, ce qui n'était pas réaliste.

Un autre aspect à considérer, et non des moindres, est le **budget**. Les frais annexes, tels que le parking et le bus, peuvent vite s'ajouter et alourdir la note. Ainsi, en prenant la décision de m'aventurer seul sur ce sentier, nous avons pu réduire considérablement les coûts de cette escapade.

Maintenant, je vais vous faire part de mon ressenti sur cette randonnée emblématique. Sans aucun doute, le parcours offre des paysages à **couper le souffle**, une véritable récompense après l'effort consenti. Cependant, il est important de souligner que Trolltunga **souffre de sa popularité**. Même en partant tôt et hors saison (mi-juin), j'ai été surpris par la longueur de la **file d'attente** pour prendre la fameuse photo sur le rocher.

En définitive, bien que j'ai adoré le parcours et les panoramas magnifiques, je dois avouer que j'ai une préférence pour le point de vue et le calme relatif offert par la [randonnée du Preikestolen](#), à côté de la [ville de Stavanger](#). Peut-être est-ce dû à son accessibilité plus aisée ou simplement au fait qu'il était moins bondé lors de notre visite.

Quoi qu'il en soit, Trolltunga reste une aventure à vivre pour les passionnés de randonnée et de nature, avec une bonne préparation et en gardant à l'esprit ces quelques conseils.

## Présentation de Trolltunga + carte

Trolltunga, ou « la langue du troll » en français, est un rocher impressionnant qui surplombe le lac Ringedal dans la région de Hordaland, en Norvège. Ce phénomène naturel est le résultat de millénaires d'érosion glaciaire, créant une sorte de balcon naturel avec une vue à couper le souffle sur les montagnes environnantes et le lac en contrebas.

Il est situé dans le **sud-ouest de la Norvège**, la ville la plus proche est **Odda** à 25 km ou **Bergen** à environ 3h de route. Nous vous conseillons de visiter la [ville de Bergen](#) avant ou après votre ascension.

Pour vous aider à visualiser, voici une carte situant le rocher et les villes de Bergene et d'Odda.

Une carte plus détaillée est disponible plus bas, indiquant le point de départ de la randonnée et le chemin à suivre pour atteindre ce joyau norvégien.

## **Parcours et Topo de la randonnée : notre guide complet**

### **Topographie avec dénivelé**

- **Distance** (la plus courte depuis le P1) : 20km A/R
- **Dénivelé** : 900 D+
- **Durée** : 7h en moyenne
- **Départ de la randonnée** : Parking P1, P2 ou P3 (le plus proche)

*Le parcours sur le site Alltrails*

### **Description du Parcours de Randonnée**

Le sentier commence au P3, serpente à travers la forêt norvégienne, puis s'ouvre sur des plateaux montagneux offrant des panoramas à 360 degrés. Bien balisé, le parcours est jalonné de points de vue et de sites pour se reposer et pique-niquer.

## Randonnée Trolltunga, notre guide complet avec cartes

Le parcours n'est pas technique mais un peu long, la première montée de 350m est la plus difficile. En cas de pluie certaines portions doivent être glissantes.

Randonnée Trolltunga, notre guide complet avec cartes

Randonnée Trolltunga, notre guide complet avec cartes

## Planifier votre randonnée : guide, parking (+ carte)...

### Comment se rendre au départ de Trolltunga ?

- **En voiture** : Vous pouvez vous rendre en voiture sur l'un des 3 parkings, P1 : Tyssedal, P2 Skjeggedal et P3 Magelitopp, à noter que seulement le P1 est autorisé au pour les camping car (carte ci-dessous)

*Retrouvez notre article complet pour vous aider à choisir le bon [loueur de voiture à Bergen](#) et tous nos conseils pour choisir le bon véhicule pour votre road trip.*

- **En bus / navette**

**Depuis la station de bus d'Odda**, j'ai pris la navette (premier départ à 5h55, [horraire](#) ici) jusqu'au P2 puis j'ai pris une seconde navette jusqu'au P3.

**Depuis Bergen** comptez environ 3h de bus puis pour le retour nous vous conseillons de prendre l'option bus + ferry pour explorer les [fjords autour de Bergen](#) depuis l'eau.

- **En taxi** (comptez 1500 nok par taxi) pour le parking de Skjeggedal P2.

source site : [www.trolltunga.com](http://www.trolltunga.com)

## Parking voiture et camping car

La logistique de stationnement pour vivre l'aventure vers Trolltunga est un élément clé à planifier, j'ai passé plusieurs soirées à tout comprendre et calculer. Alors, avec trois options disponibles, choisir le **bon parking** peut non seulement influencer la **longueur** de votre randonnée, mais aussi son **coût**. Voici un descriptif détaillé pour vous aider à prendre la meilleure décision.

- **P1 Tyssedal** : ce parking est le plus éloigné du point de départ, **38 kilomètres aller et retour** avec une bonne partie sur route, mais également le moins cher, avec un tarif d'environ 25€ par jour (300 NOK). Une navette est disponible pour vous amener jusqu'au P2 Skjeggedal pour environ 8€, et de là, vous pouvez prendre une autre navette jusqu'à P3 pour environ 13€. **Ce parking a l'avantage d'accepter les camping-cars**, ce qui en fait une option pratique pour les voyageurs itinérants.
- **P2 Skjeggedal** : Plus proche du départ de la randonnée, ce parking coûte environ 43€ par jour (550 NOK parking + péage) et réduit la distance de la randonnée à **27 kilomètres aller-retour**. Une navette vous mène au point de départ P3 Mågelitopp pour 13€ par trajet.
- **P3 Mågelitopp** : Le point de départ le plus proche de Trolltunga, avec seulement **20 kilomètres de randonnée aller-retour**. Mais il n'y a que 30 places disponibles, il est essentiel de [réserver bien à l'avance ici](#). Le coût est de 67€ (800 NOK parking + péage), ce qui peut sembler vraiment élevé pour un parking. Cependant, pour deux personnes, cette option devient plus économique que de combiner le coût du P2 avec les navettes aller-retour (environ coût 92€).

## Navettes Trolltunga : ce qu'il faut savoir ?

La logistique de transport vers Trolltunga est proposé par deux compagnies distinctes, assurant le lien entre les différents parkings / la ville d'Odda et le point de départ de la randonnée. Cependant, il y a quelques astuces à connaître pour utiliser ce service de manière efficace et économique.

Le premier conseil, est **d'acheter seulement le billet aller**. La raison ? Les navettes fonctionnent en alternance tout au long de la journée. Comme c'est

difficile d'estimer l'heure de retour, ainsi en fonction de l'heure à laquelle vous terminez, **vous aurez la flexibilité de choisir la navette qui vous convient le mieux une fois sur place.**

Le deuxième conseil est d'acheter votre **billet de départ en ligne** pour garantir votre place sur la navette à l'heure souhaitée, surtout pendant les périodes de forte affluence et pour partir tôt le matin. J'ai réservé avec la compagnie trolltunga-shuttle pour le premier départ.

*Compagnies pour les navettes : [trolltunga-shuttle](#) et [Oddataxi](#).*

Randonnée Trolltunga, notre guide complet avec cartes

Randonnée Trolltunga, notre guide complet avec cartes

## Faut-il prendre un guide en été et en hiver ?

La randonnée est conseillée de **mi-juin à mi-septembre**, ensuite, il est recommandé (voir obligatoire à vérifier auprès de l'office du tourisme) de la réaliser avec un guide.

## Via ferrata à Trolltunga

Le site propose aussi une Via Ferrata de 250 mètres de hauteur qui donne directement sur le fjord. Si vous êtes fan d'escalade, cela doit être vraiment cool. N'hésitez pas à nous donner votre retour d'expérience en commentaire.

Powered by [GetYourGuide](#)

## Comment éviter la foule ? camping et départ matinal

**Départ Matinal** : Le secret pour devancer la foule est de commencer votre randonnée bien avant les autres. Alors que la majorité des randonneurs, et moi aussi, ceux qui prennent la navette seront moins flexibles, entament leur périple entre 7 et 8 heures du matin, partir dès le lever du soleil vous garantira une certaine avance et un certain calme sur le trajet aller et au point de vue.

**Camping** : L'idéal est d'envisager de camper près de Trolltunga c'est une option pour pouvoir profiter presque seul du rocher au coucher et au lever du soleil. Le camping sauvage est autorisé en Norvège, grâce au droit d'accès libre à la nature pour tous, ce qui facilite la recherche d'emplacements pour planter sa tente, surtout dans les derniers kilomètres de l'ascension vers Trolltunga. J'ai été agréablement surpris par le nombre de possibilités pour planter la tente. Pour la prochaine fois on prendra cette option.

## Nos conseils pour profiter de votre randonnée

Trolltunga est sans doute l'une des randonnées les plus spectaculaires, mais aussi l'une des plus exigeantes de Norvège. Pour que votre aventure soit inoubliable pour les bonnes raisons, il est crucial de bien vous préparer. Voici nos conseils testés et validés pour une randonnée réussie :

## Randonnée Trolltunga, notre guide complet avec cartes

- **Hydratation et Alimentation : prévoyez suffisamment d'eau** 2 litres d'eau et des petites encas (fruits secs, barres énergétiques, graines...), l'effort physique combiné à la durée de la randonnée (souvent plus de 8 heures) exige une bonne hydratation.
- **Équipement Adapté** : vêtements et chaussures de randonnée imperméables : même par une belle journée, le temps en montagne peut changer rapidement. Le sentier vers Trolltunga traverse des zones humides et des petits ruisseaux.
- **Consultez les prévisions météorologiques** : en Norvège on regardait quotidiennement les prévisions météo pour organiser notre planning. Pour Trolltunga encore plus, compte tenu de l'engagement physique, du temps d'organisation et du budget que représente cette randonnée, il est vraiment judicieux de la planifier lors d'une journée ensoleillée. Les vues depuis Trolltunga sont à couper le souffle sous le soleil, accentuant la magie de l'expérience.

## Sécurité à Trolltunga : est ce une randonnée dangereuse ?

C'est aussi un point qui est revenu sur les réseaux sociaux, **est-ce que la randonnée de Trolltunga est dangereuse ?** c'est pour cela que je me permets de l'aborder pour préparer les futurs randonneurs. À noter que sur toutes les randonnées que nous avons réalisées en Norvège, **il n'y a pas de barrière de sécurité sur le chemin de randonnée ni au niveau des points de vue.** Ce qui était un peu déroutant pour nous au début de notre séjour.

Bien que Trolltunga soit une **destination touristique populaire**, il ne faut pas sous-estimer la randonnée. Les chemins peuvent être glissants, surtout après la pluie. Il est crucial de rester sur les sentiers balisés et de faire preuve de prudence, en particulier à l'approche du sommet. Il est fortement conseillé de garder une distance de sécurité en ne vous aventurant pas trop près du bord et de ne pas prendre de risques inutiles pour des photos...

Certains randonneurs s'allongent pour s'approcher du bord. La vue doit être dingue avec le vide, à quelques mètres en dessous. Nous avons tout de même lu qu'il y avait eu un accident sur le site en 2015, une randonneuse a chuté. Si **vous restez prudents**, il n'y a, selon nous, aucun risque à faire cette randonnée.

### Où Séjourner à proximité de Trolltunga ?

L'idéal est de sélectionner un logement à proximité du départ de la randonnée, autour de la ville d'Odda. [Réservez à l'avance en ligne](#), surtout pendant la haute saison, pour vous assurer d'avoir le meilleur choix.

### [Hébergement les mieux notés autour de Trolltunga](#)

Autour de Trolltunga, nous vous conseillons **le lac Bleu, Blavatnet** ainsi que les **cascades de Tveitafossen**.

Nous espérons que cet article vous a inspiré et donné toutes les informations nécessaires pour votre exploration de Trolltunga.

N'hésitez pas à nous laisser un **petit mot** ou **5 étoiles** ci-dessous, pour nous dire si vous prévoyez ce voyage, à poser toutes vos questions, ci-dessous nous vous

Randonnée Trolltunga, notre guide complet avec cartes

répondrons avec grand plaisir. Vous pouvez consulter nos stories sur [Instagram de notre voyage en Norvège](#), pour vous donner un avant gout de ce qui vous attend !

Randonnée Trolltunga, notre guide complet avec cartes

Randonnée Trolltunga, notre guide complet avec cartes

Donnez une note à cet article :  
16 avis (4.9/5)

### **Merci de partager notre article :**

- [Partager sur X\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\) X](#)
- [Partager sur Facebook\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\) Facebook](#)
- [Partager sur Pinterest\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\) Pinterest](#)
- [Partager sur WhatsApp\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\) WhatsApp](#)
- [Plus](#)