旅人网
www.lvren.cn

西岭雪山滑雪场

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

西岭雪山滑雪场

西南滑雪，雪山，菜鸟滑雪，雪地越野车，草地滑雪，云海，高山草原，雪上飞伞

封面 1
一、西岭雪山雪场 3
1、雪场概说 3
2、雪场设施和服务 5
3、门票和价格 9
二、西岭雪山交通 13
三、装备准备 15
四、餐饮 18
五、西岭摄影 21
六、住在西岭 24
七、西岭交通 26
八、西岭气候 29
九、危险与注意事项 30
十、西岭滑雪之技术篇 33
热门旅游攻略推荐 41
封底 42

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

一、西岭雪山雪场

(图片由网友@活力人生，提供)

西岭雪山滑雪场作为全国知名的滑雪场，始建于1998年，在雪场规模、设备条件等各个方面都要明显优于全国其他滑雪场，而其得天独厚的气候条件，和优美的自然风光在全国滑雪场当中堪称绝无仅有。杜甫的一句“窗含西岭千秋雪”让西岭雪山为国人所熟知，而西岭雪山滑雪场则将使西岭雪山走向全世界。而在四川省内，西岭雪山则是滑雪的代名词，用一句四川资深滑雪达人的话来说就是“在四川，其实就西岭雪山一个滑雪场，其他地方只能算是玩雪场”，的确要滑雪还是得到西岭雪山，在这里才能体会到真正的滑雪乐趣。

1、雪场概说

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

座落于国家级风景名胜区西岭雪山，风景秀丽，气候宜人，距成都仅120公里，配套建成了高等级水泥路面公路，交通十分便捷，成都出发二小时可到达景区。滑雪场占地为7平方公里的高山台地，海拔2200——2400米。

雪场气候条件：

气候条件可以说是西岭雪山最大的优势，这里夏季最高气温25°C，冬季最低气温-6°C。冬天气温不会很低，发生冻伤等伤害的几率较小。而且最关键的是极少大风天气，这在滑雪运动中是非常重要的。

自然景观：

西岭雪山作为国家级风景区，风景秀丽。景区内茫茫的原始林海，险峻的悬崖绝壁，数不尽的奇花异草，罕见的珍禽异兽，终年不断的激流飞瀑，云海、日出、森林佛光、阴阳界、日照金山等变化莫测的高山气象景观。冬日的西岭雪山白雪皑皑，在阳光照射下，洁白晶莹，银光灿烂，秀美壮观。唐代大诗人杜甫盛赞此景，写下了“窗含西岭千秋雪，门泊东吴万里船”的绝句。西岭雪山也因此得名，同时西岭雪山也被称为“东方的阿尔卑斯”，被雪友们爱称为“云端上的滑雪

场”。

雪质：

每年11月底至次年3月底为积雪期，积雪厚度60厘米以上，雪质优良，同时西岭雪山配备有12台移动造雪机和全国唯一的进口顶级法国约克地下管网造雪系统，保证滑雪场雪的厚度。但总体来说，西岭雪山的雪仍以天然雪为主，对于专业滑雪爱好者来说充满滑野雪的乐趣。

雪场硬件设施：

滑雪场拥有2500套世界名牌滑雪器具，12台移动造雪机和全国唯一的进口顶级法国约克地下管网造雪系统，7条国际标准滑雪道，两条魔毯，可容纳2000人同时滑雪。从加拿大和日本进口了35辆雪地摩托，从欧洲进口了全地形地、蛇形滑雪车、雪上飞碟、雪上滑车等设施，形成了20个雪地游乐项目，建成国内唯一的大型雪上游乐场。

2、雪场设施和服务

1）雪道

西岭雪山拥有7条国际标准滑雪道，雪道的坡度和长短各有不同，最缓的坡度在20度左右，可满足初学者的需求，而坡度最大的雪道可达到70度左右，提供给专业滑雪运动员使用，同时雪道还能同时满足单板、双板滑雪的不同需求，在雪道上设有雪包，滑单板的雪友可以在那里飞腾跳跃，享受滑雪乐。

在主雪道一号雪道配备有魔毯，可送滑雪者至雪道中部，节约时间和体力，同时还配备有缆车将滑雪高手送至雪道顶部（主要以会员，滑单板的乘坐为主，初学者是不能坐缆车上顶的）。

但如果连续遇到晴好天气，阳光强烈的情况下，在雪道两侧会雪较薄的部分露出春泥，滑雪时应尽量避开这些地方。

2）雪具

西岭雪山滑雪场配备有2500套世界名牌滑雪器具，同时满足单板、双板等不同滑雪爱好者的需求。

西岭雪山120元两小时的滑雪费用中，已经包含了租用雪具的费用，2个小时时间是从租滑雪用具开始算起，当然如果你自备有滑雪用具，就只需交30元/小时的滑雪费用，但两者都需要交400元/人的押金。

滑雪服需要另外租用，50元一天，需缴纳300元/人的押金。租用的雪具，以双板为例，分为雪鞋、雪板、雪杖三部分。

雪鞋

需按照自己穿鞋的尺码来选择，平时穿多大就穿多大的雪鞋，太松和太紧滑雪时都会不舒服，雪场的鞋都是黑色，不分男女式，比较干净，定期的会进行清洁。租用时，应检查雪鞋是否有破损，如果遇上舌口和搭扣扣不上的情况应及时更换，寻找工作人员予以帮助。

雪杖、雪板

雪杖和雪板在同一地方领取，西岭雪山雪场的雪板和雪杖均为世界名牌滑雪器具，经久耐用，而且每年都会购进新的用具进行更新还代。雪杖对于滑雪运动来说好比划船时用的浆，所以顺手是很重要的，在领取雪杖后需要及时检查雪杖手握处是否有磨损，以及长度是否合适。

雪版

无论是单板，还是双板，雪板都是滑雪器具中最重要的部分，同时也是最沉的，好多滑雪爱好者都喜欢扛着滑雪板照相，帅劲十足，不过抗滑雪板时也需要注意安全，以免把脸刮到。在挑选滑雪板时同样需检查滑雪板是否有破损，但总体来说西岭雪山的滑雪器具状况都比较好，可以放心大胆的使用。

3）教练

西岭雪山的滑雪教练以当地年轻人居多，但每年都会有国外的教练到雪场来授课，滑雪场教练长期在西岭雪山工作，对雪场地形、雪具的使用都很熟悉，教学经验也比较丰富，而且态度也认真负责，有山里人的那种朴实。

对于第一次滑雪的初学者来说建议请一名教练，一方面能够对滑雪的基本技术进行讲解，同时能够在初学时保证你的安全，对于小孩和胆子较小的女生来说就更是有必要了。80元一小时，稍微贵一点，但可以几个人请一个教练，虽说是一对一教学，但你跟着朋友在旁边跟着，教练也不会说什么的。

教练都是从最基础的开始教起，完全没有基础的学员，通过一个小时的教学基本上都能掌握犁式滑雪的技巧，能顺利的从半山腰嗖嗖的滑下……

4）服务

西岭雪山的硬件设施一流，在软件上也不断提升，服务质量也越来越好，从滑雪场的售票大厅、餐厅、租用雪具的柜台都可以看到工作人员忙碌的身影和微笑，并且在语言上普通话都经过训练，省外的朋友在交流上是不存在问题的。

当然最好的服务还是在滑雪场上，几十名工作人员穿着统一的服装分布在滑雪场的各个角落，像

游泳池里的救生员一样随时注意着滑雪场内发生的一切，如果你摔倒了，他们会立刻走上前来把你扶起，确保你的安全，如果有小孩子和老人，他们会特别照顾的站在离你不远的地方，当你有问题需要帮助时，他们也会尽心的解答，遇到初学者，他们有时候也会“越俎代庖”的给你支招。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

5）索道：西岭雪山总共有三条主要索道

雪场缆车

1、从山脚下至滑雪场的索道，全长？单程需要10分钟的样子，往返100元，单程70元。缆车、索道都是2009年新换的，从法国进口的设备，安全舒适，速度也比较快，乘坐索道观赏西岭雪山的风光也是一大乐趣，运气好的时候还能够穿梭于云层之中，看云海茫茫。

2、滑雪场上的索道，在滑雪场主雪道上配备有索道，露天观光型索道，安全舒适，速度适中，能够俯瞰整个滑雪场，看雪友们在雪场里飞驰、摸爬滚打，惬意的很。免费，但处于安全考虑只有滑雪会员、技术达到一定水平的雪友才能乘坐。

3、高山观光索道，从滑雪场至日月坪段，全程需要40分钟，单边40元，往返80元，这是通往阴阳界，观赏西岭雪山林海雪原，优美自然风光的必经之路，如果你是2日游，有充足的时间可以上到日月坪去走走看看，呼吸一下新鲜空气，迈步原始森林，在冬日里感受下只有在北方才能看到的景色。

缆车时间如图：

3、门票和价格

西岭雪山滑雪场门票雪票及娱乐价格

序号	项目名称	挂牌价	备注
1.	门票	120 元/人	
		160 元/人	执行时间：元旦 3 天，春节 7 天
2.	交通索道	100 元/人	往返　单程 70 元/人
		120 元/人	执行时间：元旦 3 天、春节 7 天 单程 70 元/人
3.	观景索道	80 元/人	往返（单程 50 元/人）
4.	高山滑道	40 元/人	含观景索道下站至观景索道中站交通费
5.	滑雪	120 元/人·2 小时	不含滑雪服、教练费，最低消费 2 小时，超时另计费 10 元/10 分钟，不足 10 分钟以 10 分钟计算（押金 400 元/人）
		20 元/人·1 小时	执行时间：元旦 3 天、春节 7 天。其余同上。20 元/10 分钟，不足 10 分钟以 10 分钟计算
		400 元/人·全天	不含滑雪服、教练费（押金 400 元/人）。其余同上
		30 元/人·1 小时	自带雪具，不含滑雪服、教练费（押金 400 元/人）
6.	雪地摩托	100 元/人·10 分钟	成人
		50 元/人·10 分钟 60 元/人·10 分钟	儿童
		60 元/人·10 分钟	儿童　执行时间：元旦 3 天、春节 7 天
7.	雪上飞碟	20 元/人·1 次	
8.	蛇形雪橇	10 元/人·坐·1 次	
9.	冰雕长城	20 元/人·1 次	元旦 3 天、春节 7 天 30 元/人·1 次
10.	雪地冲锋舟	20 元/人·坐·1 次	元旦 3 天、春节 7 天 30 元/人·1 次
11.	山地自行车	30 元/人·30 分钟	
13.	弹跳飞人	20 元/人·1 次	
		30 元/ 人·1 次	执行时间：元旦 3 天、春节 7 天
14.	山地越野车	100 元/圈	
15.	热汽球	50 元/人·1 次	
17.	狗拉雪橇	20 元/人·坐·1 次	一圈（约 700 米）
18.	滑雪服出租	50 元/天，押金 300 元/套	
19.	滑雪教练	80 元/1 小时	初级教练，一次可带学员 3 人
		80 元/1 小时	高级教练，一次可带学员 2 人
20.	停车费	10 元/辆	白天小汽车，夜间（22:00 - 次日 06:00）加收 5 元
		15 元/辆	白天大汽车，夜间（22:00 - 次日 06:00）加收 5 元
21.	普通储物柜	20 元/次	
22.	VIP 储物柜	20 元/次	

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

旅人提示：

由于在滑雪场上没有提款机，也不能刷卡，因此需要带一定的现金在身上，以一个普通成年人一日游为例，最基础的费用交通60+餐饮30+门票120+索道100+滑雪120+押金400=840，实际消费480元。

西岭雪山120元两小时的滑雪费用中，已经包含了租用雪具的费用，2个小时时间是从租滑雪用具开始算起，当然如果你自备有滑雪用具，就只需交30元/小时的滑雪费用，但两者都需要交400元/人的押金。

滑雪服需要另外租用，50元一天，需缴纳300元/人的押金。

备注 ：

1、本价格从2010年1月1日开始执行，至2010年3月31日止,以上价格若有调整以调整后的价格为准;

2、持国务院颁发的离退休老年人、实行景区门票全免政策（含：春节、元旦）。60—69岁持四川省颁发的老年证实行半价优惠（含：春节、元旦）成都市颁发的老年证实行景区门票雪季平时免门票、春节、元旦五折门票的优惠政策（含：春节、元旦）。70岁以上老年人持有效证件实行景区门票全免政策（含：春节、元旦）；

3、1.2米以下小孩免门票，1.2米以上需购全票；

4、现役军人、残疾军人持有效证件免景区门票；

西岭雪山现在开放的项目有限，下表为所有项目的总目录，以实际开放项目为准。

当然如果你热爱滑雪，也可以办一张会员卡

会员卡介绍如下：

一、会员卡：1988元/人/年

优惠细则：

1、自激活卡之日起一年有效，免全年门票、交通索道、观景索道、滑雪、滑草、免费停车。

2、拥有3年以上会籍的会员，每次所带同行人员可享受在滑雪场全天滑雪5折优惠。

其它优惠服务：凭会员证享受景区签约酒店一定的优惠。

二、滑雪卡：1360元/人/年（16周岁以下人员，凭户口享受8折优惠），老滑雪卡客户今年可按会员续费标准转为会员

备注：（仅2010年有效）。

滑雪卡优惠细则：

1、滑雪卡一年有效，免全年门票、交通索道、滑雪、滑草、雪具使用的费用。

三、西岭雪山登山卡：登山卡：360元/人

登山卡优惠细则：

1、登山卡一年有效。

2、免一年内西岭雪山景区的门票。

咨询电话：(028)87397903

一日滑雪费用预算

项目	花费
交通（金沙车站至西岭雪山）	单边 30 元/人，往返 60 元/人，
住宿（一日游不过夜可不参考此项）	滑雪场的酒店平时在 400 元左右，节假日 500 元左右，
餐饮	正餐在 50 元/人次左右，山下农家乐在 30 元/人次左右
门票	120 元/人，春节期间 160 元/人，
索道 1，山脚下至滑雪场段	往返 100 元/人，元旦 120 元/人，单程 70 元/人（1.2 以上儿童购买全票）
索道 2，滑雪场之日月坪段观光缆车	往返 80 元/人，单程 40 元/人，
滑雪	120 元/2 小时，超时按 10 分钟 10 元计算，包含租滑雪用具费用，需交 400 元/人押金
租滑雪服	50 元/人次，不限时，需交 300 元/人押金
滑雪教练	80 元一小时

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

二、西岭雪山交通

成都永丰立交创业路出发——直行上绕城高速——行使至温江口——上成温邛高速——经过金马、羊马、崇州、白头——至大邑南高速出口——右拐至壳牌加油站丁字路口，再右转上大双路——花水湾——西岭镇——上谭冬(东)路至西岭雪山茶地坪，即西岭雪山景区售票处。
沿途可赏田园风光，途径悦来古镇、花水湾欧洲风情小镇。
时间及公里数
绕城高速段，17公里 成温邛高速公路段：20公里 大邑县南至花水湾段：40公里
；花水湾至西岭镇：6公里；西岭镇至西岭雪山：8公里 全程约2个小时 自驾实用信息 过路费
川A,川O牌照车辆免过路费；外地车辆（小车），成温邛高速段，20元 摄像头
下成温邛高速，向西岭雪山方向行驶5公里，有摄像头（限速60）；
（成温邛高速往大邑方向走），22公里处有摄像头. 加油站
沿途加油站较多，不用过多担心加油的问题。 下大邑南高速出口，右拐，壳牌加油站；沿途还会经过，人和加油站、斜原加油站以及悦来古镇加油站。推荐壳牌加油站 汽修厂
花水湾镇有一汽修厂，88390226；大邑县如意汽车修理厂 电话：028-88315005
花水湾至西岭镇路上有洗车加水服务站一处；停车场
西岭雪山停车场、山地大酒店停车场，可停放各类车辆1000辆。
注意事项

弯道、行人：花水湾至西岭雪山，沿途弯道多而急，须谨慎驾驶，注意在弯道处鸣笛；并且沿途中时有当地居民横穿公路，以及自行车骑游队伍，须谨慎驾驶；
海拔，西岭镇至西岭雪山盘山而上，海拔上升，气温下降，注意保温；沿途因海拔上升，如果出现耳鸣状况属正常情况；
能见度：大邑南至西岭雪山段因山中湿度较大，雾气较重，能见度有限，须谨慎驾驶；
隧道：大邑至花水湾段将经过长达1145米的隧道，过隧道时须减速谨慎驾驶。
至西岭镇转角下坡处，有杜甫雕塑一尊，经常会有游人在此留影，须注意避让。
晚上驾车：西岭雪山至花水湾段沿途无路灯，但路边设有反光板，会车时注意鸣笛。
助游客前往西岭乘车实用指南
直达车
成都金沙车站——西岭雪山滑雪场 每天早上9点有一班，票价30元，车辆为30座金龙 返程：
西岭雪山滑雪场——成都金沙车站，直达车 每天下午2点收车，票价30元，车辆为30座金龙
旅人提示：随节假日，旅游旺季时，班车会适量增加。周末最晚5点仍然有回成都的直达车， 大巴车电话可以记一下：13628007558，13032819252，这是专线车师傅的电话，需要咨询车辆班次的时候可以直接拨打该电话。
转车（换乘车）
成都金沙车站——大邑县，每天早上7点至晚上7点半，半小时一班，滚动发车，16元（返程15元）不含保险，约1个小时车程；大邑县——成都金沙车站，每天早上7点至晚上6点半，半小时一班，滚动发车。 大邑县——西岭镇，50公里，早上6点至晚上6点，每十分钟一班，滚动发车，9.5元
西岭镇——西岭雪山，须包车，50元一车（面包），每人10元
在西岭雪山景区门口处也有面包车直接回成都，价格在60元/人左右。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

三、装备准备

如果你不想在滑雪中受伤，感冒或者湿着屁股回家，那么请仔细阅读此部分：西岭雪山滑雪需要比以往的旅行做更充分的准备，主要体现在以下三个部分。

1运动装备

滑雪是一项运动，和其他任何运动项目一样，对装备是有一定要求的。好比不能穿着内裤去游泳，滑雪时最好也别穿裙子……

让我们按照从头到脚的顺序来说帽子

专业的选手首选是滑雪头盔，而对于一般人来说一顶普通的帽子即可，质地可以是毛线的，抓绒的……保暖透气即可。不要有帽檐，鸭舌帽最好就别带了，遮挡视线，同时摔倒时坚硬的帽檐也可能造成没必要的伤害；

滑雪镜

雪地是反射阳光最强的介质之一，阳光照射在雪地上格外刺眼，有一副雪镜当是首先，当然对于业余爱好者来说，有一副墨镜即可，镜架以塑胶制品较为安全，可以牢牢的固定在脸上。

衣服

外套方面，有专业的滑雪服当然最好，防风防水带抓绒的冲锋衣次之，但对于一般的业余爱好者来说，普通的羽绒服也没什么不可以的，但要记住一点，尽量的保暖、宽松、轻便、柔软，厚重的大衣以及质地较硬的外套最好留着其他时候穿了。

同时，滑雪不宜穿的太多，太紧，滑两个小时雪的运动量和打一个小时的羽毛球差不多，出汗是肯定的，穿的太多太紧会让人感觉闷热不舒服，同时脱下来的衣服也不方便随处摆放。

手套

滑雪，手套是必须的，而且最好是防水面料耐滑、抓绒内里，面质稍硬一点的手套。

裤子

专业的雪裤是首选，带抓绒的冲锋裤次之，其中冲锋裤最好是两层压胶，能够很好的防风防水防雪，另外裤子裤脚处要有防风裙，较专业的还可以购买雪套，以免脚踝部分进雪把袜子弄湿。

而作为一般的爱好者来说，宽松柔软的裤子即可，面料能够防水防风为佳，当然前提条件是要准备两条裤子，因为滑雪过程中摔跤是难免的，裤子不弄湿基本上不可能，所以另备一条裤子，滑完雪后及时换上，会舒服许多。

当然，如果你嫌麻烦，也可以租用西岭雪山的专业滑雪服、滑雪裤，50元一套，300元押金，衣服的质地和样式都不错，而且都很干净。

护膝

滑雪是一项膝盖用力较多较大的运动，因此带上护膝保护下膝盖也是必须的，最好选择能兼具保护膝盖和保暖两大功能的护膝。

鞋子

这里说的鞋子并不是滑雪时穿的那种靴子，而是途中所穿的鞋子，因为滑雪时对踝关节会产生一

定的压力，因此在滑雪后应该尽量穿较宽松舒服的鞋，高跟鞋就最好别穿了，一般的旅游鞋即可。

旅人提示：爱美的，爱拍照的朋友们可以关注下这个问题，在滑雪时，雪白的背景下，穿什么颜色的衣服拍出来会更好看呢？笔者认为，颜色越鲜艳，越是暖色调的越好看，当然萝卜青菜各有所爱，但这也是出行前需要考虑好的哦！

2 防寒保暖

任何一项冬季运动，防寒保暖防感冒都是必须要做的准备，滑雪更是如此，好多人怕冷在滑雪的时候穿的很多，结果滑了一会出汗了连忙就把衣服脱掉，滑完雪后又没有及时的将已经弄湿的衣服裤子换掉或者加衣服，在山上阴冷的天气下，很容易就感冒了。

所以要避免感冒，首先要在装备上做好准备，最好多带一条裤子和外套，滑完雪后及时换上。准备点热水以及感冒药，将病毒消灭在襁褓之中。另外多准备一些高热量的食物也是有必要的，及时补充能量，和身体的糖分对于保暖是很重要的，比如巧克力、糖果等。

当然，我还推荐一个偏方，滑完雪后去吃盘火锅，保证不得感冒！

3 短途旅行常规装备

最好带个小的旅行包，里面要装下面这些东西：

衣物：这个前面已经有很详细的叙述，这里省略；

食物：西岭雪山滑雪场、酒店都有餐厅，但在中午用餐高峰期，并不能确保你能及时的用餐，也不一定餐厅的菜就一定能合你的口味，最好自己带一些干粮 ---- 一方面照顾自己不挨饿，同时也是省钱的好办法，毕竟山越高，东西越贵的道理大家都是明白的。

药品：雪场配备有医务室，但自己准备些感冒药，小的外伤用的创可贴，膏药，关键时刻还是有用的。

洗漱用品：西岭雪山上的酒店都会提供，但用自己的总会踏实点吧。

防晒霜：别以为是冬天就不用它了，雪地是反射阳光最好的介质之一，因此准备防晒霜是滑雪MM必须的，指数在30++以上为宜。

热水袋：打算在西岭雪山上住的朋友可以把热水袋带上，毕竟山上要比山下冷好几度，而且湿度较大，晚上虽然有电热毯，但有个热水袋会暖和的多。

相机：雪场上帅哥美女、可爱的小孩子很多，而且不乏搞笑的场面，无论是拍自己还是拍别人，相机都是必须带的。

四、餐饮

1、滑雪大厅二楼：
滑雪大厅二楼配备有餐厅，环境优雅，能同时容纳100余人同时用餐，餐厅提供28元一份的中式套餐，干净卫生，味道还是不错的，但分量一般，滑雪的运动量较大，一般滑完雪，肚子会感到有点饿……
餐厅也提供方便面，面包等食品，十元一份，山越高，价格越贵的道理在这里也不例外。
在元旦、春节等节日时，游客较多的情况下，排队是很自然的，所以需要注意最好能提前一点到餐厅，别等到常规时间再去用餐，估计就得饿肚子了
所以我建议大家除了在雪场用餐外，最好能够自备一些干粮，有备无患嘛。
2、滑雪场内酒店
其中映雪酒店可提供中式套餐、桌餐和点餐等服务，价格从30余元到数百元不等，景区内枫叶酒店、阳光酒店、雪儿酒店、杜鹃酒店均可提供用餐，环境优雅，主要以中餐为主，菜品也老腊肉、连锅汤等当地菜肴为特色，
人均消费在30元-40元。
3、山地度假酒店：
位于山门的山地度假酒店也可提供用餐，有以下特色菜

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

推荐餐厅

西岭雪山冷水溪饭店

特色菜品：以农家菜品，雪山风味为主，其中虹鳟鱼为特色菜品，58元/斤，点杀，有铁板、水煮等做法。

山地酒店餐厅：位于山地酒店一楼，餐厅环境好，服务一流，100个人可同时进餐。并且有老腊肉、肥肠血旺、热凉粉等特色菜品，是犒劳自己的。

地址：西岭镇至西岭雪山路段，距西岭雪山7公里处

电话：13550052183 13881853025

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

五、西岭摄影

西岭摄影须知
摄影小贴士：
一个小小摄影家的西岭随笔：
上周末和受邀Q君去西岭雪山。作为一个玩摄影的筒子，拍东西是必不可少的。
收拾收拾器材如下：
器材
D200机身　机身其实不挑，怎么着都行。主要看自己手里有啥带啥
18-55mm　这镜头带广角，用处多多啊，不用可劲儿的往后跑，一般情况都能应付
70-200mm
滑雪场美妞较多，适合打望，更适合抓拍滑场雪众生像，摔的，倒的，走光的，怎么着都成。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

并且在索道上方便俯拍。
偏振镜　雪地光线强，用上偏振镜天会更蓝，防止过爆。
三角架　嗯，这玩意儿咱就不用啥用途了。必带的。

在西岭雪山拍东西得注意罗，ISO100左右，光圈别太大，F8-12最佳，对于M档掌握不熟练的建议使用A档光圈优先。因为是雪地，光强，大面积白色，建议EV-0.3-1.0，否则极过过爆。

西岭雪山可拍的就多了啊，比如美妞摔倒，多好的美景，当然，咱不能把自己的欢乐建议在别人的痛苦之上不是，速度摁两张之后，过去扶下美妞，正好可搭讪，更可以趁机管姑娘要QQ号啥的好发照片给人家。一举多得啊。但这时候你得注意了，可千万别只管搭讪，得眼观六路，耳听

八方，因为一个不小心，不会滑的就跟你拦都拦不住的冲到你面前来，没准一下就给你整个嘴啃雪，人是小事儿，机器可是大事儿啊。

当然，除了美妞，更可以抓拍滑雪场众生相，什么摔倒的啊，一家子儿啊，蓝天，白雪，路边的枯枝都是美景啊。
在西岭上拍东西，跟站在云端一样。天那叫一个蓝，雪那叫一个白，妞儿那叫一个美。

六、住在西岭

山地度假酒店

西岭雪山山脚下的山地酒店是西岭雪山条件最好的酒店。西岭雪山山地度假酒店是由成都西岭雪山旅游开发有限责任公司经营管理的一家以山地休闲度假为主题的三星级特色酒店。位于西岭雪山景区入口处，紧邻景区交通索道，酒店设施先进，采用地暖24小时供暖和供热水的酒店，酒店恒温保持在21度，有效杜绝了山区酒店潮湿、阴冷的通病；入住本酒店，可免费沐浴高山热矿泉，免费二次进入景区。

酒店有各类客房标间103间、套房12间、单间5间，房间内均可上网，餐厅能同时容纳300人就餐，并配套有咖啡厅、茶厅、棋牌包间、购物中心、医务室等服务设施。

停车场信息：山地酒店提供充足的停车位，可停放各类车辆。

娱乐活动：酒店每晚都会在广场内燃起篝火，邀请住店客人免费参加篝火晚会，并提供K歌，烤全羊等服务，酒店内员工会与客人一起跳起欢快的锅庄，热情洋溢。

标间价格在400元/间左右，周末的时候房间比较紧俏，需要提前预订。

酒店可刷卡，但无ATM取款机

订房电话：028-88390777 88309068　传真：028-88309066

映雪酒店

西岭雪山映雪酒店位于西岭雪山滑雪场景区内的"映雪酒店"按照国家四星级标准进行修建和管理。由交通索道上站前往仅需6分钟车程。“ 映雪酒店 ”拥有豪华观景标准间、豪华双人间、豪华套房和豪华水床房，97间温馨、典雅的豪华客房为休闲度假的您提供如家服务，所有房间设施先进齐备，并全部配备了迅速接至互联网的数据接口、24小时冷热水及地面采暖系统。

订房电话：88302496

以上酒店标价价格均在300-500元左右，周末会略有涨幅，雪季房间比较紧，需提前预订，需特别提示的是山上的条件相对来说要差一点，热水供应是个问题，但对于度假一族来说，住在山上享受下悠闲的假期也是不错的选择。

枫叶酒店

拥有一栋主楼，三栋别墅，主楼高5层，每栋别墅拥有客房11间，总共149间客房，每间标间、单间28平方米，每间套房60平方米。为景区规模最大，为景区唯一拥有两个超大阳光中庭，接待能力最大，唯一拥有两个会议室的准三星欧式酒店。另酒店有部分四星标准客房。

电话：028-88302333/88302288

雪花酒店

设施齐备，布局合理，能同时接待170人住宿、就餐和休闲娱乐。

俱乐部拥有各类客房85间，其中单人间12间，标准间73间；中西式餐厅由名厨主理，经营各式中西式菜品，山野风味、生猛海鲜、地方小吃、款色多样，色香俱全，当令诸君朵颐，领略在自然食品无究魅力。

订房电话： 88302150

阳光假日酒店

阳光假日酒店内设有标准客房、情侣客房、豪华套房、普通客房等七十余套，能同时接待170人住宿。与之配套的还设有中餐宴会厅、火锅厅、夜总会、棋牌室、会议室、商务中心、小卖部、停车场等，是接待会议、团体旅游、亲友聚会、商务洽谈、休闲、度假的理想场所。

订房电话：028-88302099

杜鹃假日酒店

欧式别墅格调设计建设，装修豪华考究，设施完备先进，是一家集休闲、渡假、娱乐、运动为一体的现代高雅酒店。

酒店设有豪华套房，豪华标间等各类客房，提供床位130多个；中西式餐厅由特级名厨主理，风味独特、色香俱佳；会议室、商务中心、夜总会、酒吧、美容美发、桑拿、保健按摩、购物中心和棋牌娱乐等综合服务设施

订房电话：028-88302225

农家乐

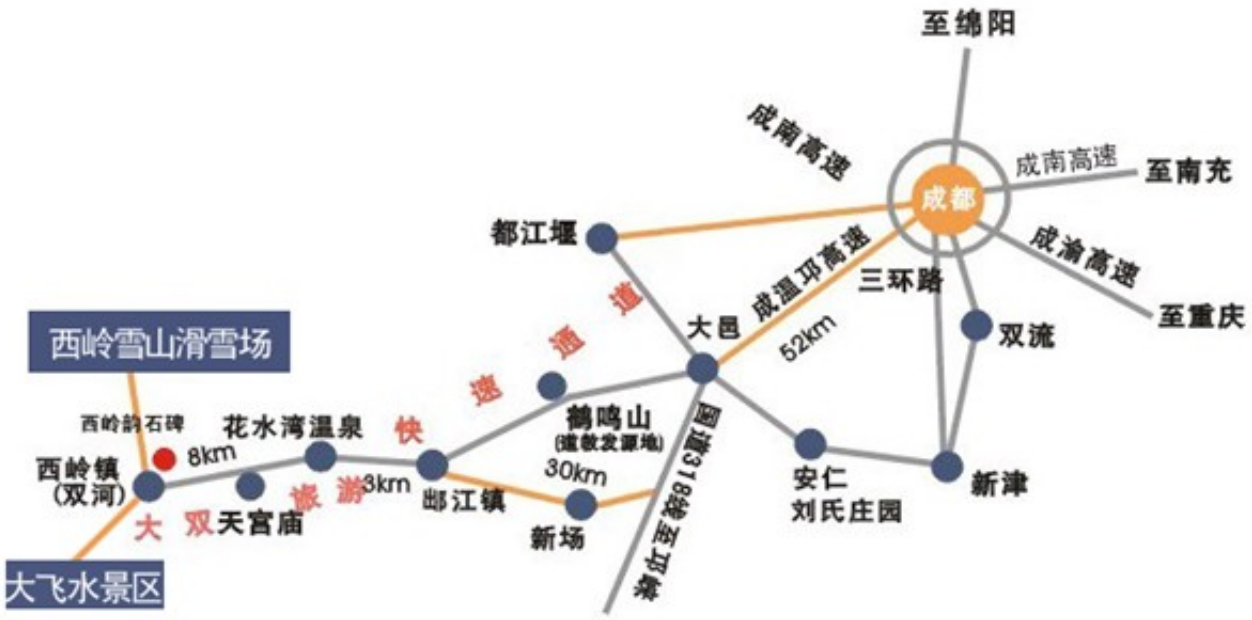
山下在景区大门东侧还有好多农家乐可以选择，从大巴车上下车开始，就会有当地居民过来搭讪问你是否吃饭，住店，农家乐的规模、价格参差不齐，完全看你个人侃价发挥，一般来讲，住宿在100元—150元一间，条件都是不错的，有空调、热水器洗澡、电视等等。建议大家看过以后再做决定。这里给大家

推荐一家，接待规模较大的：

山水源，距离大门3公里左右，汪女士，电话：13540245801

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

七、西岭交通



成都—西岭自驾线路

成都永丰立交创业路出发——直行上绕城高速——行使至温江口——上成温邛高速——经过金马、羊马、崇州、白头——至大邑南高速出口——右拐至壳牌加油站丁字路口，再右转上大双路——花水湾——西岭镇——上谭冬(东)路至西岭雪山茶地坪，即西岭雪山景区售票处。沿途可赏田园风光，途径悦来古镇、花水湾欧洲风情小镇。

时间及公里数

绕城高速段，17公里 成温邛高速公路段：20公里

大邑县南至花水湾段：40公里 ；花水湾至西岭镇：6公里；西岭镇至西岭雪山：8公里

全程约2个小时

自驾实用信息

过路费

川A,川O牌照车辆免过路费；

外地车辆（小车），成温邛高速段，20元

摄像头

1、下成温邛高速，向西岭雪山方向行驶5公里，有摄像头（限速60）；

2、（成温邛高速往大邑方向走），22公里处有摄像头.

加油站

沿途加油站较多，不用过多担心加油的问题。

下大邑南高速出口，右拐，壳牌加油站；沿途还会经过，人和加油站、斜原加油站以及悦来古镇

加油站。推荐壳牌加油站
汽修厂
花水湾镇有一汽修厂，88390226；
大邑县如意汽车修理厂　　电话：028-88315005
花水湾至西岭镇路上有洗车加水服务站一处；
停车场
西岭雪山停车场、山地大酒店停车场，可停放各类车辆1000辆。
银行
花水湾镇，邮政储蓄，农业银行
西岭镇：邮政储蓄
急救信息
医疗设施：大邑南至花水湾路段途经悦来古镇医院
山地酒店设有医务室
大邑县人民医院　电话：028-88222682　地址：『成都市大邑县北街57号』
大邑县中医院 电话：028-88222873 地址：『成都市大邑县四川省大邑县西街12号』
注意事项
弯道、行人：花水湾至西岭雪山，沿途弯道多而急，须谨慎驾驶，注意在弯道处鸣笛；并且沿途中时有当地居民横穿公路，以及自行车骑游队伍，须谨慎驾驶；
海拔，西岭镇至西岭雪山盘山而上，海拔上升，气温下降，注意保温；沿途因海拔上升，如果出现耳鸣状况属正常情况；
能见度：大邑南至西岭雪山段因山中湿度较大，雾气较重，能见度有限，须谨慎驾驶；
隧道：大邑至花水湾段将经过长达1145米的隧道，过隧道时须减速谨慎驾驶。至西岭镇转角下坡处，有杜甫雕塑一尊，经常会有游人在此留影，须注意避让。
晚上驾车：西岭雪山至花水湾段沿途无路灯，但路边设有反光板，会车时注意鸣笛。
自助游客前往西岭乘车
直达车
成都金沙车站——西岭雪山滑雪场
每天早上9点有一班，票价30元，车辆为30座金龙
返程：
西岭雪山滑雪场——成都金沙车站，直达车
每天下午2点收车，票价30元，车辆为30座金龙
旅人提示：随节假日，旅游旺季时，班车会适量增加。周末最晚5点仍然有回成都的直达车
大巴车电话可以记一下：13628007558，13032819252，这是专线车师傅的电话，需要咨询车辆班次的时候可以直接拨打该电话。
转车（换乘车）
成都金沙车站——大邑县，每天早上7点至晚上7点半，半小时一班，滚动发车，16元（返程15元）不含保险，约1个小时车程；大邑县——成都金沙车站，每天早上7点至晚上6点半，半小时一班，滚动发车。

西岭雪山滑雪场

大邑县——西岭镇，50公里，早上6点至晚上6点，每十分钟一班，滚动发车，9.5元
西岭镇——西岭雪山，须包车，50元一车（面包），每人10元
在西岭雪山景区门口处也有面包车直接回成都，价格在60元/人左右

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

八、西岭气候

首先，我们应该庆幸，能在成都周边有西岭雪山这么一个地方，纵观中国南方，像样的滑雪场屈指可数，西岭雪山作为南方最好的滑雪场之一，雪季的时间也是最长的，从每年的12月底至第二年的3月初都可以滑雪，如果一定要说什么时候为最佳滑雪时间，那么2月份应该是最好的，因为雪会相对厚一点，但雪场配备有造雪机，在一定的天气条件下，雪场的差别不会太大。每逢周末，雪场上人要比平常多出许多，酒店订房也会紧俏一些。因此在时间允许的情况下，尽量在非周末的时间前往。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

九、危险与注意事项

相比其他运动而言，滑雪的危险系数要高一些，需要有一定的安全意识，防范于未然，前人的经验教训是需要借鉴的，在这里将滑雪时常见的一些伤害一一列举出来，并提出一些实用的建议。

（1） 冻伤

冻伤，这在冰雪运动中是很常见的，只有当气温控制在0°C或者0°C以下时，雪场的天然雪或者人造雪才能保证不融化。气温过低，在滑雪场最容易出现的伤害就是体温过低和冻伤。

不过在西岭雪山滑雪场发生冻伤的几率不大，对于一般人来说，滑雪的时间不会太长，但就怕在袜子和裤子弄湿后，又傻傻的站着，运动量减少了，在温度较低的情况下，就有可能发生冻伤。

如果发生了冻伤的情况，要立即离开低温场地，更换打湿了的衣裤鞋袜，可以用40°C的温水浸泡冻伤部位，用羽绒、太空棉材料保暖。不能用搓揉的方法促进冻伤部位的血液循环，而且浸泡的水温不能过高，特别注意不能马上烤火。

预防：尽可能的在中午的时间段滑雪，这段时间气温会相对高一些，同时保持运动量，尽可能少的裸露皮肤在外面，在滑雪结束后也要及时换下弄湿的衣裤鞋袜。

（2） 眼睛伤害

雪地反光是非常厉害的，眼睛完全裸视，容易产生雪盲，因此有一副专业的滑雪镜或者墨镜是必须的。

雪盲症状：程度较轻的雪盲，眼睛会感觉发痒、疼痛，眼球发红，像有沙粒钻进眼睛一样，畏光而且经常流泪。如果有异物进入眼球可能也会发生同样症状。

措施：千万不要用手揉眼睛，应该拉起上眼睑，检查是否有异物进入眼睛，确认有没有眼球割伤。在没有割伤的情况下，用纯净水或者眼药水清洗眼球，然后用柔软的医用棉纱覆盖眼睛，闭眼休息。尽量免受各种刺激，少用眼，戴太阳镜降低视觉亮度，大约5～7天症状自动消失。

预防：准备一副滑雪镜或者墨镜，镜架以塑胶制品较为安全，可以牢牢的固定在脸上，不宜脱落。

（3） 摔伤

擦伤和裂伤

滑雪时，摔倒是在所难免的，在没有带好手套，或者摔的方式不正确时就有可能发生擦伤和裂伤。

皮肤表皮受到刮擦，破皮之后渗出血液或者组织液，伤口有灼痛感为擦伤；皮肤受到锋利物体的打击，伤害到皮下的柔软组织裂开口子，伤害到真皮层则为裂伤。

措施：用消毒纱布适当地给伤口施加压力来止血，有硼砂水消毒最好，或者有生理盐水代替也行，立即对伤口进行清洗，然后涂上消炎软膏或者紫药水，不用纱布覆盖。脸部的擦伤最好每隔两个小时清洗一次，防止感染后留下痕迹。天气太冷，还应该注意保暖，防止受伤的部位被冻伤。

裂伤可以用相同的处理办法。如果伤口深及皮下脂肪和肌肉，应立即送往医院进行缝合。

瘀血和血肿

摔倒时磕磕碰碰在所难免，与他人相撞在滑雪场上也是经常发生的，一不小心就把膝盖或者手肘撞的青一块紫一块的。
措施：可以用冰敷来止血消炎，之后身体内的某些细胞会自动把这些血瘀清除掉，伤处逐渐由紫红转成黄绿色，3天之后可使用热敷和按摩来减缓疼痛，5～7天慢慢消失，无大碍。
预防：滑雪时带好手套、护膝等防护用具，并且掌握正确的摔法（详见菜鸟注意事项）。

运动摩擦伤

症状：在雪场租来的滑雪靴不合适，脚会磨起水泡。
措施：立即换掉不合脚的鞋子，如果水泡不大就等待它自生自灭吧，过24小时基本疼痛感就不强烈了。如果水泡很大，影响正常行动，可以考虑到医务室，让医务人员进行护理。

骨折

滑雪时，如果产生较严重的碰撞，或者摔倒时速度过快，受力过大，就有可能骨折，其中踝关节，手是比较容易骨折的部位。中老年人如果参与滑雪，尤其需要注意，因为年龄的原因，骨质相对疏松，发生碰撞时就容易骨折。
措施：一旦发生骨折，应立即让伤者平卧，不要盲目搬动，更不能对其进行按摩或者拉拽，因为骨骼断裂处很有可能损伤到周围的血管，引起血瘀和水肿，进一步增大医疗难度。检查受伤位置之后，立即用木棍、木板和弹性绷带对受伤部位进行固定，学习简单的包扎，做及时的止血和固定处理之后，立即送往医务室。
预防：平时应多锻炼，滑雪时掌握正确的摔法，同时摔倒后应及时的站起，避免后面的人产生冲撞。

肌肉拉伤

暖身的预备工作还没做好，就立即进入到运动状态，最易于发生的肌肉伤害就是因为寒冷而兴奋造成的肌肉痉挛。进入滑雪场之后不应该立即奔向跑道，而是耐住性子认真做几个伸展动作，针对性地把即将要受力的部位充分激活，使其在运动中更加灵活，便于敏感地受到支配。另外，因为运动时间过长，肌肉发生疲劳的时候，乳酸不断产生，也会刺激肌肉发生痉挛。遇到痉挛不要慌张，只要轻柔地试探着向相反的方向牵引受伤肌肉，使之拉长，疼痛感都会得到缓解。
因为用力不当或者受到外界暴力冲撞造成肌纤维断裂或者出血也是常见的伤害。股四头肌（大腿前侧）、肱二头肌和腓肠肌（小腿）最容易发生肌肉拉伤。
措施：肌肉受伤要立即休息，用冰敷消肿，并且抬高患处，滑雪场要特别注意被冻伤，冰敷时间要短。一般2天之后，疼痛感不强烈后，可以稍微进行简单的活动，考虑配合热敷和按摩，促进血液循环，吸收血肿。5天之后逐渐增加对受损肌肉的锻炼，切忌锻炼过度使其二度出血，慢慢地让它的活动范围和延展度恢复正常。
预防：积极做好准备活动，滑雪前让身体暖和起来。

关节及韧带伤害

关节脱臼最容易发生的位置是肩关节、肘关节、膝关节和踝关节，通常会伴随着韧带拉伤的现象。滑雪运动中足歪脚或者扭伤膝盖的非常多，其次是因为摔倒而发生的肘关节、肩关节受伤，应该及时处理，使关节恢复原位。
症状：关节受到冲击或者不正当方向用力，使得关节脱离原位，并且伴随着附近的韧带被撕裂，出现变形或者扭曲，使伤处发生红肿疼痛。

措施：首先要判断扭伤是单纯的韧带扭伤，还是伴随着骨折、脱臼现象。单纯的韧带受伤依据程度分为轻度和重度伤，所谓重度韧带伤是指韧带功能丧失，完全断裂，关节不正常地松脱，这种情况需要到医院手术连接韧带。轻度受伤则休息3～5周会立即痊愈。

关节脱臼的情况如果在轻度活动范围能自行复位就再好不过了，立即固定伤处，使其完全恢复到原位，前3天用冰敷的方法消炎，之后再用热敷。

在西岭雪山滑雪场，有大量的工作人员分布在雪场的各个角落，像游泳池里的救生员一样随时注意着滑雪场里发生的一切，如果有人摔倒会及时上前来搀扶，避免后来者的冲撞，如果发生以上所提到的问题，都可以及时的向工作人员反应，他们的服务态度是很好的。

滑雪现在已经发展成为家庭出游、亲子游的很受欢迎的项目，因此在滑雪场上经常可以看到小孩子和叔叔阿姨们，他们是需要特别照顾的，所以请阅读本攻略的朋友在滑雪时对老人和小孩都多留意一下，一方面滑雪时不要产生冲撞，同时当他们遇到问题时，请及时伸出援手。

作为老年人和儿童，在滑雪时自身需要注意以下几点

（1） 首先，建议老年人和儿童滑雪时能够离滑雪场工作人员稍近一点，在遇到问题时，他们能尽快的给予帮助；

（2） 在选择滑雪区域时，尽量选择坡度较缓的地方，一方面自己滑雪的时候安全，同时也避免其他人的冲撞；

（3） 小孩子喜欢玩雪，比如在雪场上堆个雪人，打雪仗什么的，最好能平缓、较开阔的地方，不要在雪道上，以免被滑下来的人撞到；

（4） 对于初次滑雪的小孩，最好请教练进行指导，小孩学滑雪的速度较快，掌握正确的滑雪技巧以及安全意识将受益匪浅。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

十、西岭滑雪之技术篇

A 菜鸟须知

有人说，滑雪就像小孩子学走路，不摔跤是不可能的。摔跤其实也是滑雪乐趣的一部分，看着别人摔跤，你会开怀大笑，如果是美女摔倒了，还可以过去扶一把，搭个讪；自己摔倒时，也是摔的笑哈哈的，对于菜鸟来说，学会怎么摔，也许是滑雪第一课必须掌握的内容。

正确的摔倒方式：

（1）.往左后或右后方坐下。

（2）.绝对不可以往正后方坐下，因为往正后方臀部无法坐到地面。

（3）.双手摆放于两侧，不要被臀部压到了。

（4）.臀部着地后，雪板的钢边也会刮到雪地，造成阻力，进行停止雪板滑动。

（5）.臀部在上方，雪板在下方。

（6）.雪板靠攏合併與斜坡呈90度，身體面向谷方。

（7）.雪杖置於身後方，以雪杖撑起。

第一次滑雪最好是请一名教练指导一下，西岭雪山提供教练服务，80元一小时，虽说是一对一单独服务，但3，4个人跟着一个教练学在滑雪场也很常见，西岭雪山的滑雪教练大多是本地人，长期驻扎在西岭雪山，滑雪技术过硬，教学经验也挺丰富的，最关键是态度很不错，有山里人的那种朴实，比较负责人，运气好的话还能遇上个帅哥。

废话少说，还是讲讲滑雪的基本技巧吧：

初学滑雪基本过程如下：

1)第一步是培训对雪和雪板的适应能力。此时最好在平地练习。保持两只雪板的平行，一步一步如同步行向前走动及向侧面移动。为了找到平衡感，此时最好不用雪杖。

2)下一步，应该在缓坡上里看系，一步一步地侧向上坡行走。然后，两只雪板同时侧向向山下横着滑动-横滑行（此时，您可以初步体会立起雪板钢边进行行制动的感觉）。

3)雪板呈V形，既两雪板尖相对，板尾分开，稍稍立起两只板的内钢边-立刃，以这种姿势试着缓慢下滑-这被称为犁式滑行。在犁式滑行的状态下，试着加大立刃与加大双板尾的分开程度来降低滑雪行速度，直至停止，这种技术称为犁式制动。

4)如果已能掌握犁式滑行及犁式制动，就可以试着学习犁式转弯。这时，将均匀分布在两只雪板上的身体重量慢慢向转弯弧线外侧移动，从而逐渐开始滑出弧线。同时外侧雪板的内刃（钢边）应实实地压在雪地表面。要想停止转弯只须将体重重新均匀分布在两只雪板上。

5) 下一步，保持两只雪板的平行，在滑行过程中，将身体的重心迅速移到山下侧的雪板，这需要山下侧的腿有很好的力量及控制能力，以免失去控制冲向山下。然后， 可以从这种状态转弧线后，将山上侧的雪板移至同另一只雪板平行的状态，以上的动作过程，就是人们称之为的犁式摆动回转。

6)接下来该学习平行转弯滑行了。两只雪板平行，与臀同宽，通过重心高低左右的交换实现转弯

，而无须再采取犁式制动转弯了。

其次，第一次滑雪还要了解以下几点：

1）注意滑雪时器材和线口径的安全可靠性。事先要很好地检查滑雪板和滑雪杖，包括有无折裂的地方、固定器联接是否牢固、附件是否齐备等。最好带有备用板、备用杖及修理工具，在陌生的雪区应使用向导。在滑行中发觉器材异常或道路情况不明时应先停下来，待辨明情况后再前进。

2）初学者应注意循序渐进，量力而行。在训练期间应听从教练和雪场工作人员的安排和指挥，在未达一定水准时不可擅自到对技术要求较高的雪区滑雪，以免发生意外

3）掌握运动强度，避免反复多次出汗而感冒或筋疲力尽滑不回来。

4）滑雪时万一跌倒，不要急于挣扎而起，最好举起四肢任期顺势滑动，这样倒不易受伤，应绝对避免滚动。从这一点考虑，初学者滑降时，固定器和鞋的连接不要过牢，大的跌倒后雪板最好能和鞋自动脱开。

B 技巧大公开

（1）穿滑雪鞋步骤：将雪鞋夹子和系带全部松开，撑大雪鞋鞓口。

挽起（或提起）裤角将脚尖伸入鞋口后，用力向里面踩入，直到脚后跟下压贴实鞋底，用力跺脚，使脚踝全部进入滑雪鞋内。

从脚背前端开始依次扣紧夹子并紧好加固带，松紧程度达到脚踝和小腿被雪鞋鞓口适度裹紧，只有小腿能够向前少许弯曲、脚趾在鞋内有少许的活动空间。

将雪裤裤角（包括松紧状的薄质内层）套在雪鞋鞓上。

（2）脱雪鞋步骤与穿雪鞋相反。

穿脱滑雪板

（1）穿滑雪板即将雪鞋锁定在雪板上，其锁定步骤如下：

将两只滑雪板平行横放在山坡上，将固定器后部的锁固柄压下去（即松开固定器）。

身体稳定站立，双雪杖可插在身体两侧，起到稳固身体的作用。

清除粘在鞋底的雪块等杂物，雪鞋前端对准固定器的前部月牙状卡槽，脚后跟用力下踩，听到“咔嚓”的声音，固定器锁定柄弹起，滑雪鞋即被牢固地锁定在雪板上。

（2）脱开滑雪板步骤：

须在滑行停止后身体稳定站立时。

转身用一只雪杖的杖尖下压，也可采用下蹲用手压，或者用另一只脚踩踏固定翘起的锁固柄，雪

鞋就会脱开雪板，再用同样的方法使雪鞋脱开另一只滑雪板。

脱下双雪板后，把雪板底面对在一起，以方便携带。

单板滑雪

1. 穿脱雪鞋

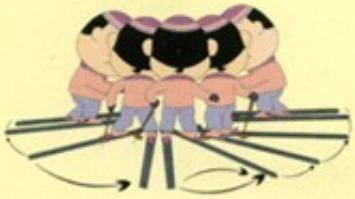
目前，大多数单板雪鞋都是软质的，穿脱方法并不复杂，只是较为麻烦，因为鞋带较长。而且单板雪鞋在行走时就像穿雪地鞋的感觉，不像穿高山雪鞋行走那么累。不过要注意的是，雪鞋穿好后，要将裤角套住雪鞋的鞋 。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

原地轉向

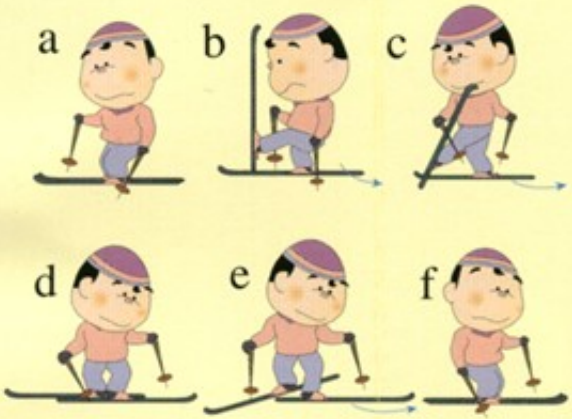
1. V字轉向(正V字)

移動雪板的前後板，變換滑行方向。移動幅度約30公分，爲防備滑落，一定要用雪板的刀刃蹬住雪面。



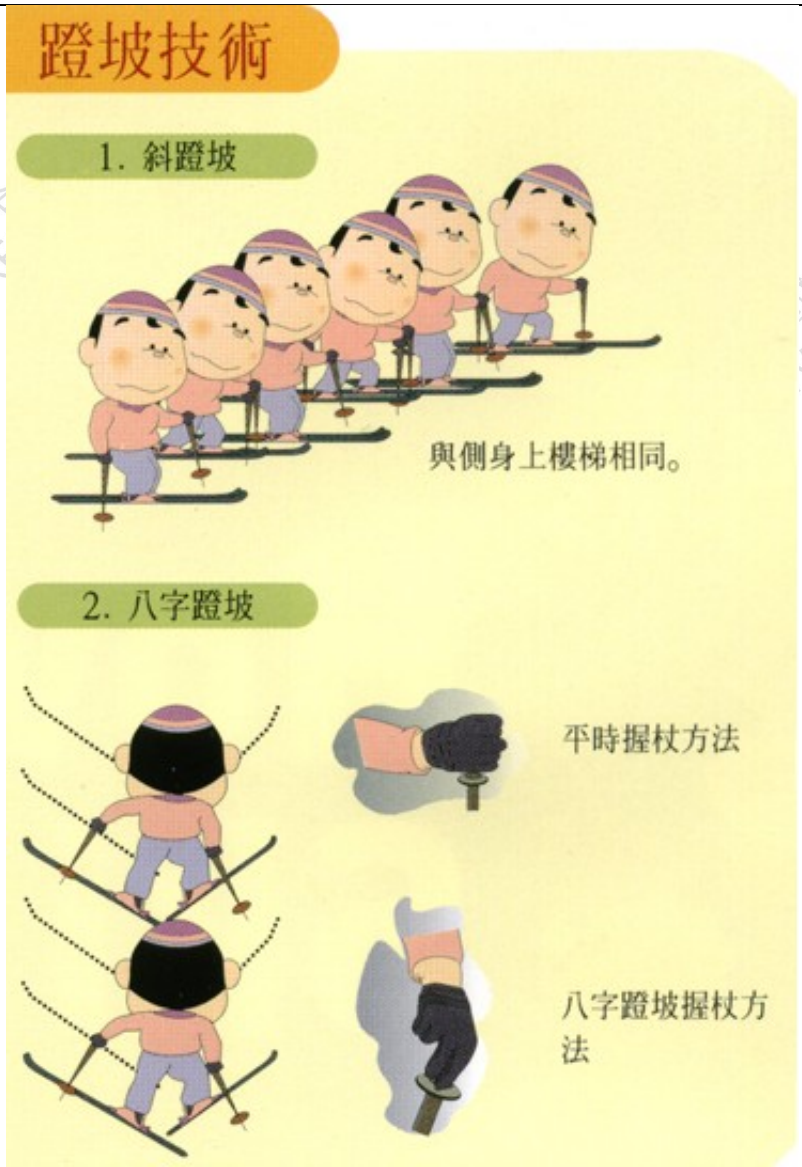
倒V字型(•備注：倒V字型，對初學者比較危險，在韓國一般不會推薦)

2. 180度轉向



將一脚抬起，當雪板離開地面時，向外旋轉180度後落地，另一只脚跟著再旋轉180度，使兩只雪板平行並攏。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN



©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

滑降技術
1. 犁式滑降
2. 斜滑降
雙腳成八字型，立於雪道之上。兩膝稍彎，身體重心在兩雪板之間。滑雪板雙刀刃用力刻住雪面。
雪板與斜面保持一定的角度，兩板平行內刃刻住雪面，重心放在山下側雪板上。兩臂向前伸開，兩杖拄在身後。上身向山下側傾斜，臀部向山上側方向。

轉彎技術
依靠身體重心向一側板移動或加大一側雪板的蹬雪力量來改變滑行方向。

2. 穿脱单板

（1）固定单板步骤：

将单板横放在山坡上，身体站在单板的山下侧，面向山上，防止单板自行滑走。

弯腰将一只脚伸入固定器内固定好，并用固定器上的固定带缠绕在小腿上。

另一只脚支撑身体并以此为轴，固定好的脚提起向同侧转半圈，这时身体在单板的山上侧，面向山下，然后坐下。用同样的方法固定好另一只雪鞋。

把雪鞋固定在单板上后，双脚交替抬起或双脚同时向上微微跳起，检查雪鞋与单板连接的牢固程度。

（2）松开单板可采用两种方式，一种是采用站姿弯腰松开，另一种是坐在雪面上松开。如果你想把单板原地放置，最好将单板扣置，让固定器朝向雪面，底面朝上，防止单板自行滑走。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

意见反馈

感谢您的使用：)

欢迎将您的意见反馈给我们，以便更好地完善本攻略，为您的出行提供更贴心帮助 >>

热门旅游攻略推荐

丽江：柔软时光

峨眉山：养生修佛

杭州：人间天堂

北京：祖国的心脏

香港购物2011

魅力宝岛自由行

尼泊尔：千佛之国

马尔代夫：花环群岛

瑞士：瑞不可挡

旅人网

www.lvren.cn

最好用的互动旅游指南