



# 滑雪 让过年动起来

大风和降温把真正的冬天带给我们，正是泡温泉和滑雪的好时候，“2011好客山东贺年会”之贺年游，重点推的就是“鲁泉汤·滑雪”之旅。

齐鲁大地拥有丰富的温泉资源，枣庄盈泰温泉、聊城阿尔卡迪亚温泉、临沂观唐温泉、烟台艾山温泉等遍布全省的一流水准温泉度假村，都是春节期间休闲放松的好去处(详见本刊1月20日刊出的“2011好客山东贺年会”温泉度假村分布简图)。山东还拥有数量众多的冬季滑雪场，其中规模较大的滑雪场有近20个，被称为中国最南端的滑雪旅游线，本期重点介绍了省内几家主打滑雪场，为广大游客过春节期间出游提供参考。它们各有特色，更重要的是交通方便，价格实在，氛围亲切。

冬日的激情和美丽只属于那些喜欢燃烧的人。不管你玩单板还是双板，滑的都是一个心情。当你在雪地上急驰、自由摆动身体的时候，脚下冰雪仿佛被驯服了，那种天人合一的感觉十分美妙。哪怕一个大跟头摔得生疼，拍拍屁股爬起来，还要大喊一声：痛快！痛快！痛快！从身体到心灵。喜欢滑雪的人，大多都是迷上了对冰雪的驾驭感与征服感。

去滑雪吧，这是项激发你火热情怀的活动，不管你是菜鸟、高手还是骨灰级，总有一个雪场适合你。

本刊记者 许超



## 济南金象山滑雪场

**地理坐标：**位于济南市南部风景秀丽的锦绣川乡，距市区25公里处。

**亮点提示：**滑雪场白天娱乐活动精彩纷呈：既有适合中青年人的滑雪、雪地摩托等时尚刺激的运动，也有专为不同年龄段、不同爱好的人们设计的“娱雪区”，人们可以参与滑雪圈、雪地足球赛、雪地拔河等各种有趣的活动，尽情享受玩雪的快乐。此外，金象山滑雪场还将增加夜场滑雪，定期举办雪地焰火晚会、整点抽奖等活动，玩雪游将变得更加多姿多彩。春节到来，冰雪新春嘉年华五大魅力秀场火爆上演。

**雪道设备：**雪场以其高山滑雪的专业性见长，占地总面积达10万平方米，拥有5条专业雪道和滑雪圈道。滑雪区域分三大部分，初、中级雪道长600余米，专供滑雪者旅游滑雪和一般性竞赛滑雪使用；高级雪道长650余米，主要用于举办国际国内赛事；单板练习道长200余米，专供滑雪高手纵横驰骋。

## 济南市九顶塔滑雪场

**地理坐标：**位于济南市历城区柳埠镇，距济南市区26公里。

**亮点提示：**滑雪免费游园。  
**雪道设备：**省内第一大坡道、先进扶梯、大型进口压雪车。

**门票消费：**周一至周五120元/2小时，全天160元；周末150元/2小时，全天190元；春节210元/2小时，全天280元。年三十3折优惠并送长街宴。

## 青岛即墨天泰滑雪场

**地理坐标：**青岛市东北部的温泉镇(青岛即墨温泉旅游度假区)。

**亮点提示：**天泰滑雪场在保留以往单(双)板滑雪、雪圈、雪地摩托车等传统项目的基础上，还特别开辟了一块专门的“滑雪练习区”，以方便滑雪初学者更快更顺利地掌握滑雪技巧。为体现滑雪场的消费特色，另建有15座蒙古包，可为您提供餐饮和住宿服务，使您在滑雪之余尽享域外风情。

**雪道设备：**设有350米中级滑雪

道、250米初级雪道和7000平方米雪地摩托车区，不同的人群可以根据自己的喜好选择娱乐项目；即便是初学滑雪的人，也可以到7500平方米的雪圈区体验从高处下滑的乐趣；11000平方米的娱乐区专为那些喜欢打雪仗、堆雪人、寻找童年回忆的人群及孩子们准备。

**门票消费：**200元/2小时，半天260元，260元/3小时，全天400元。

## 淄博玉黛湖滑雪场

**地理坐标：**淄博市张店区东郊309国道6公里处北侧。

**亮点提示：**可同时容纳上百人滑雪娱乐，在玉黛湖生态庄园内还有许多其他娱乐设施，例如：动物园、蹦极、儿童乐园、过山车等等。这里空气清新，景色宜人，您可以尽享回归自然的乐趣。

**雪道设备：**玉黛湖滑雪场是按照中国滑雪协会的标准要求建设的，内设滑雪道及雪上飞碟道，可同时容纳上百人滑雪娱乐，并从全国著名的亚布力滑雪场聘请了专业管理人员和滑雪教练进行管理和教学。

**门票消费：**周一至周五85元/2小时，全天145元；周末115元/2小时，全天205元；节假日125元/2小时，全天245元。

## 泰安徂徕山滑雪场

**地理坐标：**位于泰安市徂徕山桥沟村。

**亮点提示：**在徂徕山既能滑雪，还可以泡温泉，是全省独具特色的集滑雪、温泉、餐饮、住宿、娱乐为一体的大型旅游度假区。

**雪道设备：**设初、中、高级雪道4条，高山缆车1条，托牵缆车3条，雪道宽120米，长度可达800米，最高坡度30度，引进国际先进的造雪、压雪设备和全新的配套设施。

**门票消费：**周一至周五100元/2小时，140元/4小时，220元/8小时；周末140元/2小

时，200元/4小时，320元/8小时；春节160元/2小时，240元/4小时，400元/8小时。夜场均为100元/人。

## 临沂天然地下画廊滑雪场

**地理坐标：**临沂市沂水县院东头乡。

**亮点提示：**是中国东部纬度最低的综合性滑雪场地。它三面环山，一面抱水，是一家集滑雪、雪圈、新西兰悠球球等数十种动感运动项目为一体的大型休闲娱乐基地。健康时尚的滑雪运动，让你在银装素裹的世界里，尽情享受白雪皑皑的壮美风光，体会雪上疾驰的激情。蓝天白云下，明媚的阳光中，时而缓缓滑行，怡然自得；时而风驰电掣，畅快无比。

**雪道设备：**雪场初级道、中级道、雪圈专用道总长1600米。

**门票消费：**周一至周五90元/2小时，150元/4小时，夜场60元，全天180元；周末120元/2小时，210元/4小时，夜场70元，全天280元；节假日170元/2小时，300元/4小时，夜场80元，全天360元。

## 枣庄莲青山滑雪场

**地理坐标：**位于滕州市东郭镇，距市区18公里。

**亮点提示：**莲青山滑雪场引进了欧洲和日本高科技人工降雪系统及18台造雪机，3台日本的雪道平整车，安装有拖牵索道、雪地魔毯，大小地面拖牵缆车13条，运载提升能力达到每小时8960人次。

**雪道设备：**滑雪场根据地势的不同，开辟了5条总计长达2公里的初、中、高级雪道，供不同层次的滑雪爱好者选择，让滑雪爱好者更加舒适地进行滑雪运动、体验冰雪中滑行的激情。部分雪道还配置了空中缆车，成为华东地区空缆最长的雪场，让滑雪爱好者更加舒适地进行滑雪运动。

**门票消费：**周一至周五90元/2小时，120元/4小时，180元/全天；周末120元/2小时，160元/4小时，220元/全天；节日180元/2小时，280元/4小时，460元/全天。

## 滑雪快速入门技巧

### 1.如何选择滑雪靴，穿上雪靴怎样走路？

要选择比自己穿的鞋子大半号到一号的雪靴，穿上雪靴后，走路的窍门是用后脚跟先着地，这样走比较舒服。

### 2.穿上雪靴后如何穿上雪板？

说“穿”上雪板不如说“踏”上雪板，穿雪板的方法是将雪板平行放在身体两侧(两手拿雪杖点地保持平衡)，一只脚的前端“踢”入凹槽，后脚跟用力踏下后端机关锁，使雪靴固定在固定器里，用同样的方法穿上另一支脚。

### 3.穿上雪板后的适应练习

适应的方法是，做完全抬起走路练习，用雪杖点地帮助保持平衡，抬起左脚，待雪板完全脱离地面后再向前屈伸，然后下落，待左脚落地站稳后，抬起右脚。还有做左脚左右脚跟着平移的适应训练，练习平移步伐。练习了这两个适应性步伐后，试着双脚起跳，力量由小到大，整个适应练习三五分钟足够。

### 4.穿上雪板后的转身

刚穿上雪板的人转身往往要摔筋斗，解决的方法是，转弯脚转比较小的角度比如15度左右，另一只脚也转相同的角度，使两脚平行，然后转弯脚再转15度，后脚跟跟随，同样动作做到要转的角度为止。就是将平时能一次转到位的动作，分解成几次转到位。

### 5.脱掉雪板

脱固定器有两种方式，一种是摔倒时靴子和固定器自动脱离，另一种是滑雪者人工脱离。

### 6.摔倒的保护练习

第一，摔跤之前，要把雪杖仍离身边，防止摔在雪杖上受伤。第二，要往侧面摔倒，左侧右侧都可以，看临场发挥，就是不要向前摔或向后摔，这样能最大地保护自己。第三，摔倒时手臂在胸前蜷缩，标准的保护姿态。

