

嘻嘻嘻嘻，今天上海的气温竟让发现菌

有了一丝即将入春！的错觉！（苦笑）

虽说之后连着都是连续超过10°C的“高温”

但是本菌作为一个南方人对供暖的觊觎丝毫不减

当然除了集中供暖这条鸿沟割裂了南北两地人民

还有雪雪雪雪雪雪雪这窜小火苗烧在上海人心中



发现菌已经翻了其中一家的牌子

下个礼拜就要乘上前往滑雪场的小火车

摩擦摩擦！上海宁赶紧拿好这份榜单一雪前耻！

杭州临安·大明山滑雪场

临安大明山滑雪场

位于海拔1200多米的大明湖畔万松

岭，是目前华东地区海拔最高、面积最大的赏雪、玩雪、滑雪乐园。



为满足各年龄段、不同需求与技术水平的滑雪者，大明山滑雪场配置了初、中二级滑道，质量等级完全达到SS级，单条滑雪道可与专业级雪道媲美。



轻巧的雪橇、霸气的雪地摩托，以及银装素裹的大明山！来这里，感受最具风情的“江南塞北风光”！

场地信息：

门票（供参考）：门票+景区巴士+上下缆车+1小时滑雪325元/人起，价格根据滑雪时间、周末、节假日有所变化

地址：杭州临安清凉峰镇白果村大明山景区内

湖州安吉·江南天池

江南天池滑雪场是江南唯一也是首个冬季野外滑雪场，作为浙江省老牌滑雪场之一，雪道依山而建，全长近800米，落差40米，宽度40-150米。



每年的冬季可观赏盘山公路岩壁上银光闪闪的冰瀑和冰柱，早晚树梢、草尖雾松冰挂几乎日日可见，每年都有十至二十场雪，难怪来过这里的几乎都会称它是“江南的长白山”、“江南的亚布力”！



江南天池最大的特色就是将滑雪和泡温泉  
这两项冬季最令人向往的游玩项目完美结合。



场地信息：

门票（供参考）：景区80元/人；滑雪场门票平日150元/小时，周末220元/小时，法定节假日260元/小时；温泉门票：198元/人

咨询电话：0572-5041858

地址：湖州市安吉县天荒坪镇江南天池景区

绍兴柯桥·乔波冰雪世界

乔波滑雪馆是浙江地区唯一一家可提供四季滑雪的运动场所，它不受天气限制，全年室温保持在-3°左右。



滑雪馆设有儿童戏雪乐园、单板公园、初级滑雪道、中高级滑雪道四项设施，可满足单板、双板爱好者的不同需求。



为了减轻家长的负担，滑雪馆  
还专门为孩子们设计了儿童戏雪乐园  
，与雪人合影，在雪地翻滚，在冰雪的童话世界里充分展现活泼天真的本性。



热爱运动的朋友可以选择登山而上，沿途领略大自然造物的神奇，同时为滑雪做个热身。

当然不畏高的话，也可以选择乘坐2千米长的观光缆车，犹如七彩音符悬架在粼粼竹海之上，别有一番风味。



场地信息：

票价（供参考）：门票35元（首道门票），其他游乐设施收费情况按景区公布为准

咨询电话：0574-59995999

地址：宁波市宁海县深甌镇野猪坑，自驾从G15沈海高速→宁海出口→梅林方向→深甌镇→龙宫村→浙东第一尖·雪山欢乐谷

丽水遂昌·北斗崖

作为爱情圣地的北斗崖，有着太多浪漫的回忆。

春天，这里是被杜鹃花覆盖的海洋；夏天，这里是被无数人青睐的“清凉王国”；秋天，这里是红枫印染的彩色世界；冬天，这里是银装素裹的童话天堂。

无论是日出日落，还是炎夏寒冬，它总能带给你无限的惊喜。



场地信息：

门票（供参考）：景区60元/人，滑雪场门票+雪板+雪鞋180元/人起，价格根据滑雪时间、周末、节假日有所变化

咨询电话：0578--8555566

地址：丽水市遂昌县高坪乡北斗崖景区

温州文成·绿水尖滑雪场

虽说浙南地区总体气温不低，但海拔千米的绿水尖一定会让你领略到“高处不胜寒”的霸气感觉。



绿水尖滑雪场雪道的两侧都是茂密的树林，你可别小瞧了这两侧的树林，它们可以使中间雪道的温度得以保持。

虽

然雪道在树林之间，但它的宽度却达到了80米，加上它足有330米的长度，是名副其实的高山森林滑雪场，足够你在上面驰骋了。



进入滑雪场前，先到蒙古包里换上雪具，穿戴整齐之后再进入雪场。穿戴好雪具，站在蒙古包前来张自拍发到朋友圈，吃瓜的群众说不定还以为你跑去内蒙古了呢！

场地信息：

门票（供参考）：节假日328元两小时，周末298元两小时，平时228元两小时

咨询电话：0577-67750999

地址：温州市文成县铜铃山镇上垟坳，紧邻S330省道

遥想当年！

第一次去滑雪的发现菌

抱着一腔热血去了现场

装备什么根本不存在的

趁机揩油买了外套是真

想着平日里平衡感满分状态

滑雪技巧热身准备完全没看

哪怕到了现场被强劲大风吹皱了老脸

也依然热情一丝不减开启了处女滑！

我先是一个闪现下滑！



是不是要夸一夸本菌滑雪天赋过人？

事实根本不是这样！以上全是脑补

现实中的发现菌根本就是寸步难滑！

臀刹！撞击！满嘴吃雪！

滑了半个小时就满脑子的放弃



1

### 正确穿戴并熟悉雪具

首先，应该选用合适自己的滑雪靴

（平常穿的鞋子号码即可），只要不是压迫脚面和脚后跟就是合适的，不能太松，否则可能扭到脚，穿上雪靴一定要扣紧鞋上的夹子。



3

## 如何穿滑雪板

- (1) 先穿山下侧的滑雪板，再穿山上侧的滑雪板
- (2) 先卡好前部固定器再压后部固定器，听见“啪”的一声，靴子就固定在滑雪板上的脱离器上了
- (3) 握雪仗的时候也有讲究的，要把佩带穿在手腕上，这样就不会把雪仗甩掉了



在平地上运动自如后，就要开始学习爬坡了。我们可以在斜坡上保持平衡后，就能尝试横向蹬坡，即双脚轮流交换重心横着向山上蹬行，就像螃蟹一样横着走。双手执雪仗自然地在身体两侧点地帮助保持平衡，慢慢向上爬。

## 6

### 尝试直线下降

先在雪仗的帮助下把自己的身体调整好，双板平行与肩同宽，膝盖自然前倾，用小腿的前胫骨顶住雪靴的舌头，身体重心向前倾。

慢慢收起雪仗，身体的重量会使你徐徐下滑，直到平地时自然减速停止。

随着滑降，速度越来越快，这时千万不要慌张，只要放松，让自己身体的重心前倾

，就可以控制自己在滑行时不会摔倒。



好啦！说得再多也都只是纸上谈兵

还是需要大家亲自到现场实践一下

毕竟摔多了也就习惯了（本菌早已麻木）

其实倒在厚厚的雪地上是很舒服的

砰！不信的话也哦亲自尝试下哟：)



怎么样，发现菌已经在水门汀上比划起了动作

滑雪攻略stand by！各位看官准备何时出发？

(图文/发现上海，版权归原作者所有，如有侵权请私信联系删除)