

酷滑雪、飆滑板之滑遍天下 - 滑雪、雪地滑板大集合 - 要滑雪,要飆板,到這兒來就對了!

norman的義大利滑雪感想手札

類別：雪友分享

_MD_POSTEDON由 [Norman](#) 發佈於 2004/3/1

第一天上場就被該死的頭痛給吃得死死的，由於長途的交通及睡眠不足下，今天居然引起頭痛，連吃個止痛藥都沒用，就這樣子上陣吧...

民國九十三年二月二十八日星期六是我們出發的日子，經過勞苦奔波的交通，也就是花了二十個小時以上才得以到達目達，累死我啦！

續上次在紐西蘭的九天滑雪心得，這次讓我多了不少期待及害怕。想到剛在機場內集合時，看到大家都能熱絡打招呼(除了林埕修及小不點外，其他的人我都不認識)，我可是緊張死了，一句話也不敢說，似乎大家都對滑雪運動已經有相當的了解，這點讓我很心虛呀!這不得讓我想起之前小不點問我的話；

"你的體力跟技術能跟得上隊伍嗎?"

嗯...，應該可以吧...！但又想起自己不成熟的滑雪技術，這點讓我想就地躲起來好了。

接著又看到驚人的事，幾乎每個人都有自己的滑雪裝備，直叫我瞪大雙眼，好羨慕呀！在一邊早已偷偷擦掉不少口水了。心裏，看來之前寫得日記，會不會在關公面前耍大刀呀？到時頻頻從山上一路滾下來，可就不好看了。

一路上，我可是努力回想自己覺得滑雪有沒有忘得一乾二淨，可別到時雙腳打結才好。最後看到鼎鼎大名的Ader先生，內心更加緊張起來，然後就糊裡糊塗上飛機了。上飛機前跟家人報平安一下，還有這次的飛機真的是嚇到我了，真擔心哪天會因為不敢做飛機而出不了國（我本來就有些怕坐飛機了，畢竟是自己生命掌控在機長的手裏，我很膽小的）。

經過一番肉體及精神的天人交戰下，終於來到義大利Valattea滑雪聖地，一個溫馨小鎮的Chaberton Hotel，這個將是我們停留七個晚上的旅館，也是讓我覺得很窩心的旅館，我對他們的親切及服務有極大深刻的印象，棒極了。

一落腳安定後，第一件事當然去滑雪用具專賣店晃晃囉，這也是我當初的計劃之一，本以為沒望了呢！不過離旅館較近的就此一家，別無選擇，為了要如何買滑雪用具及要不要買，我可是猶豫了很久，至少在裏面晃了一個小時以上吧！還好這時有另一個同伴-謝先生有考慮要買滑雪用具，這讓我吃了不少安定丸，後來咬牙下定了決心，才開始挑貨。事實上一開始我就看中一副SKI板子，而且在長度也相當合我意。還有另一副也不錯，不過就是長度不太夠，也還好那副太貴了，不然我還真可能會買下那副板子。

在王醫師稍微解釋板子之前的差異性，我對板子終於有點了解了。不過英文名稱我忘了，個人記性不太好，我只記得有分三種板子，一種是硬的板子，一種是軟的板子，最後一種就是不軟也不硬的板子，不知道這樣子說法，會不會被打呀！

當初我決定就是要想超硬的板子，而且是可飆速的板子，我也不懂這之間有什麼差別，可說是順著自己的感覺而買的，也沒想過板子對使用著也有等級之分，想說如果板子難控制，就再加強練奶@下，就

可以配得上板子了，真是奇怪的想法呀我！在接下來的幾天，我終於深刻著體會出板子之間的差異性，在這我就先不說這些心得感想，後面我會再補述說明。

就這樣子，最後還是買下我第一眼看中的板子，也陶o就叫緣份吧！它注定就是要成為我第一塊板子了。同時我也買齊全套裝備，包括衣服(我也搞不懂是什麼牌子的，反正老板說贊就是贊吧！我摸起來的觸感也很贊，因為我很怕冷，所以對衣服較不吝嗇吧)，全部約台幣三萬七千元左右，不知是貴還是便宜，至少還在我的荷包預算內。

晚嶽永A我是最後一個到，真是臉紅極了，總覺得大家用著會殺死人的眼神看著我，害我都不敢哼一聲，我當然速速坐在唯一空下來的位子上囉，不過也趁機為各位照幾張相(這完全是硬著頭皮照的)，遲到的人還如此行為。對於不認識的人，我一點也不太敢開口講話，這一天只有LANDY及JACK問什麼，我就答什啦，日後的晚嬰n像一直是如此吧！不過我的聽力不太好，所以有時都要請他們重覆說一次，真的是 想找地洞鑽呀！

履寢AJJOY阿伯請我們去他房間看VCD - CARVING滑雪技巧入門(別想歪啦!)，說實在的，我是外行人看內行片，我一點也不能體會其中的難度問題，還不就是滑雪而已(當時如果把這心聲說出來，可能會被掃地出門吧)，不過還是很感謝JOY阿伯的分享，雖然他們努力跟我解釋其中的技巧及難度的問題，可惜我實在是鴨子聽雷，有聽沒有懂呀！請各位原諒我呀！

不過今天睡前我只記得幾件事，王醫師及其他人跟我講的，因為這些都是跟我有切身關係，所以不得不去想：

1. 你的板子是屬於競速用的板子，很硬很不容易控制，對初學者來說，使用這板子是很不適合的，因為這是要有一定的滑雪水準，才能有足夠的技巧去應付。
2. 板子越硬，反震力會越大，相對的，在剎車時所花的力氣也會越多。
3. 競速用的板子，需要對重心控制的技巧，要有相當的程度才行。[/b]

腦袋想著這些問題，對於明天的滑雪，當然只有更加恐慌啦！反正板子也是因為我喜歡才買的，要是技術不行，就給他練到能控制板子吧...！這樣子就不會白花錢了。

第一天滑雪：

第一天上場就被該死的頭痛給吃得死死的，由於長途的交通及睡眠不足下，今天居然引起頭痛，連吃個止頭痛藥都沒用，就這樣子上陣吧！

這裏的票卡，我沒用過，弄了一個小時左右，大家全部準備好了，我也將票卡放吊在衣服外面，要坐纜車一定要用上這票卡，由於沒用過，接下來三天都是同樣的現象。我總是把票卡拿起來，放在機器面前，然後能通過時，我就將票卡放開，理所當然的 就飛過來打我的臉及鼻子了，每次都被打得挺痛的耶，後來才聽從建議，放在口袋就好了，只要經過機器就會自動掃描了，這點真的讓我覺得很神奇。

首先阿德先建議，大家來個暖身運動，先試一條簡單的滑道。我想這是一定要的啦！事隔半年沒滑雪，加上我本來就很討厭運動，所以暖身運動是有必要的。

結果第一趟下來，我已經汗流滿身，氣喘如牛(雖然我本來就是屬牛的)，我內心直呼吃不消呀！每個人都是滑雪高手，一路就給他飄下來，而且還是在紅色跑道上快速飛下來，原來這就是暖身運動，什麼跟我想像的不太一樣呢？這一趟下來，才知道，自己半年沒滑雪，整個體力早就衰退到不知哪裏去了，接下來第二趟就再去更高的滑道上，也更陡，這一趟下來，除了頭痛跟沒體力外，雙腿已經在發抖了(沒力了)，原來滑雪是如此激烈的運動呀！現在才認清，這時我也開始懷疑自己還會不會參加下次的滑雪團呀？最後直接封板好了。

到了山頂，真是覺得這滑雪場太壯觀了，望出去，四周高聳的岩山豎立，不由得想多欣賞一下。

接下來也不知什搞的，走散了，分成兩隊，這時我跟著林醫師夫婦，還有室友王醫師，及高雄陳姓夫婦，共六個人，快接近中午，理所當然的要找個嚟U吃飯囉！誰知道爛地圖騙人，讓我們這群人扛著雪板，穿著雪鞋，健行約1.5公里左右，走了半個小時以上，走到腳快斷了，這時也發現新的雪鞋左腳不合適，一路走一路痛，一直都是落在最後一個人。這時我最佩服的就是林醫師他們了，兩人健步如飛，看起來一點都不像是穿著雪鞋在走路，太厲害啦！

經過半個多小時，終於走到嚟U了，我可是毫不客氣點了兩大盤食物及一杯可樂，吃到我吃不完耶！當然，吃完就想睡覺了(吃太飽了)，不過還是得趕回去坐車，所以我們又開始上路了。

這裏有一種滑道，它並不陡，只是要連接雪場跟雪場之間的路，因為這裏共有五大雪場，釵h路都得靠這種滑道，才能夠到達，只要輕鬆站好，就會前進了，不過，我覺得這對我而言好累喔！

回來的途中，我也是要走這滑道，結果因為自己滑雪技術不夠熟練，因此為了閃開擠進來的人，而往旁邊跌下去，才居居四公尺高，就讓我爬了快十分鐘了，本來就已經很累，頭又痛了，腳也痛，這下子讓我更是累上加累了，真想直接倒下來好了。

接下來J-BAR；因為J-BAR太長，我又太累，居然拉到一半，力不從心而跌倒，害我還要再滑下來重新拉一次上去，這讓我覺得很沒力，因此下次一定要給他死撐上去，不然就更累了。

終於在半山腰來個大集合，想不到所有的人都碰在一起了，接下來阿德帶大家去滑林內非滑雪區，還有一條直線雪道，真是操死我了，這時我才真正體會到鬆雪區有夠難滑的，尤其是跌倒後，想要站起來，可就得花更多的力氣了。終於經不起體力透支，我居然左邊大腿抽筋了，真是痛死我了，真想斬了它。結果這兩天滑雪，我可以說是墊著腳尖滑雪，很神吧！腳跟完全接觸不到鞋底，難怪我會累得那麼快。

最後快到山下時，我就不考慮剎車，一口氣就直線衝下去，真正體會到我的雪板贊呀，滑快時，速度有夠穩的，板子完全不會亂甩亂跳，果然是飆速的好板子。

今天要感謝小不點教導我拿拐杖的方法，雖然我一直覺得這拐杖真礙手，拿起來挺累的，大多數的時間，我只有在平地時才會用的上。另外就要感謝林醫師的指導，他教我如何做點杖的動作，這是我第一次練習點杖的動作，果然真是好用呀！可以讓我減少體力的支出，也輕鬆不少。還有王醫師的教導，讓我對點杖的動作有深刻的了解。

我整理幾個要點：

1. 以後出國滑雪前，一定要好好鍛練一下自己的腿力，不然像這次，就算有技巧，沒體力也沒用呀！
2. 點杖的動作，我把它歸為兩種類型：一是它只是單純性在轉彎時保持平衡而已，如果是這樣的話，那還不如練習滑雪時不靠點杖的動作而能保持平衡，不是更好嗎？；二是它是用來輔助更激烈的轉彎，可以用力點下去，讓自己的身體輕鬆跳起來轉彎，這點倒真的可以省掉很多力氣吧。
3. 當用競速的板子，以直線滑下來時，重心的平衡感就顯得很重要了，尤其是速度越快時，重心就要越想办法固定在一點，最好的辦法就是身體微向前傾，兩腿要儘量蹲低，身體不要彎腰駝背。

結果今天吃晚嶽承A我實在是累趴了，兩眼無神，不太想說話，想多喝水。當然，吃飯前也拿雪鞋給專賣店老闆修整一下囉！

第二天滑雪：

今天的印象我較不深刻，我只記得左腳痛到快不能走路了，尤其是滑越陡的斜坡就越痛，不過今天是我第一次背背包上陣，而且滑雪也很輕鬆，最後我居然跟丟了，只好一個人一路滑雪回Sansicario，

因為那裏是我唯一知道可搭車的地方。

當我回到Sansicario時，想不到立即遇到謝姓夫婦，老公正在陪著老婆練習滑雪，真好。而我呢？只好當電燈炮在那裏練習拼腿轉彎。由於上次滑雪時，才剛練會拼腿，所以我也不太確定自己是否忘光了，因此以最輕鬆的方式來練習，順便了解，要如何練習，才能讓自己以拼腿轉彎時，能更加順暢，不過，一直覺得怪怪的。雖然能拼腿轉彎，但是感覺很不扎實，可惜時間有限，所以練了兩個小時左右，想說最後一趟就滑激烈一點的好了。於是與謝先生滑一趟非滑道區，很刺激，卻也很痛，因為太激烈的碰撞，讓我的左小腿前面腫的更加厲害。

就這樣子結束今天的滑雪運動了。當然，晚餐]是很美好的一頓，而且又跟王醫師聊些滑雪的知識。由於，大家都在討論carving的動作，因為今天討論的便是carving及parallel turn(也就是我上一篇說的「蜻蜓點水」，還有點杖動作的問題，王醫師懂得真多，也讓我這一趟有很大的豐富收穫。

第三天滑雪：

本來今天考慮要留在Sansicario練習滑雪，但為了團隊精神，所以就再跟大家一起到另一個滑雪區塊。但是，到了目的地後，我的左腳實在是痛到滑不動了，結果我只好找個地方坐下來，努力調整鞋子，看要如何才能穿的更舒服，更不會痛，結果都是白費工，最後感謝林醫師給我一顆止痛藥，因此才減輕疼痛，可惜也差不多要回旅館了，就這樣子沒滑幾趟就打包回府了。

晚癒斯竅 n，今天可能痛得太累了，所以就早早睡覺啦。

第四天滑雪：

今天狠下心來，一定要留在Sansicario練習滑雪，要把基礎再練得更好，反正腳也在痛，不如就稍微輕鬆一點吧。早上也特地跟林醫師要顆強力止痛藥，就這樣開始練央A也還好有個王醫師一起陪練。他練swonboard；我則練ski，然後互相討論，且相互用數位相機照一些動畫檔。不過最大受益者是我，因為我沒玩過swonboard，所以沒法給意見，反而得到ski carving及swonboard一堆建議及知識，還是太感謝王醫師了。

今天目標就是練習carving的滑雪方式，我很珍惜每次滑下來的練習，也很努力去體會及使出carving的動作，所以我滑得很慢，也很專心。在這同時，王醫師也看著我練習的動作，且告訴我動作哪裏可能有問題，還有carving的深度夠不夠。

當我們累了時，我們就休息。其中也有在山頂上坐在bar的外面，兩人喝著啤酒，看著這美麗的雪景。在上的最高地，看著四周眾多的山峰，每個山峰看起來就是那麼高大。每座山就像是嚴厲的山神，身上披著抖擻雪斑，露出硬雕而嚴峻的深灰鐵岩。有時我也會幻想著從那種精雕的天堂之路滑下來，肯定會摔成肉餅而屍骨無存，因為那根本就是不可能讓人滑雪的地方，雖然它身上也有不少雪地，但是裸露出來的堅岩利石更多。因為坐在這地方喝著小酒或是來杯咖啡，真的能算得上是人生的享受。這些也是今天讓我真正體會滑雪的快樂，精進的滑雪技術，讓我更能掌握自己；坐在山上喝著小品，看著四周壯觀的雪景，更能讓我體會人生的悠閒與平靜。

在得到內心幾釭P動，我們決定再練習個兩趟，好結束美好的今日。當然，今天的carving技巧，我已經相當有心得了，同時在動作也有些雛型出來。而王醫師對滑swondoard也有相當多的心得，所以我們兩個都得到相當滿足的收穫。

還有一點，就是當我在練習carving的動作時，總是有外國人停在旁邊看我練習，感覺好奇怪喔！害我一直覺得不好意思，可能我練習的動作很怪吧！

晚上又是一頓豐盛的晚噠A同時再與王醫師交流不少，真的是收穫不少呀。

第五天滑雪：

今天我依然嘗試練習carving的動作，即使在小坡道或是接近平地的滑道，我都不放棄練習的機會。還有今天我們要到法國滑雪區滑雪，不知道這樣子算不算我是來過義大利及法國啦，這算是偷雞的心理吧！

今天腳終於幾乎不痛了，也野i能真的是跟雪鞋沒穿好有關吧，還有法國區的滑雪區很大，可以說是任你亂滑，不過在地圖上看來，覺得很小，真是奇怪呀！最後兩天也幾乎都在這區滑雪，還有各式各樣的好玩地形，可惜實在沒什麼體力到處亂滑，所以還是很休閒的吃中飯及滑個幾趟，就準備跟大伙滑回去囉！

今天值得一提的便是回去的路上有一條雪道，那便是第100號黑線，這條雪道，一開頭變是超陡的雪坡，我估計約七十五度左右吧，看得雙腿都軟了。不過我也很高興，因為這個坡度跟在紐西蘭coronet peak的the hurdle幾乎是一模一樣，這次我一定要將它克服，當然，雖然不是滑得很好，但是我終於克服這種陡度的滑雪道了，這對我而言卻是值得慶助的一刻，至少我內心是如此想著。

在這其中，我們有去滑非雪道區，那可真是刺激呀，還有，我也知道什叫餓頭了，可惜沒體力，我也是沒辦法的。不過在這之中，我有一次跟著大家跳一個躍台(天然的)，結果我又摔倒了，這次我才真正了解到，我在家裏模擬想像的方式是錯的，我居然想在那麼快的速度降落時來個側剎，當然是跌的狗吃屎了，還向前滑了一公尺左右吧，這麼一摔害我有想要吐血的感覺(可能撞得太用力了吧，口內有點血的味道)，也讓我花了很多時間才站起來穿好ski，在鬆雪區真的只要一倒就很難站起來耶！

由於剛才那麼一摔，為了保留體力，所以我再次努力嘗試花最小的力氣來滑雪，而接下來的滑雪讓我對滑雪又更加深刻的認識，因為我使用carving其中一小部份的技巧，這可以讓我滑得更輕鬆且不花費力氣，不過，整個人會看起來像是在散步吧(很難想像吧)！而且幾乎任何坡道都適用。等到我寫到下一天，我會再將最後的心得再列出幾點。

今晚又是很棒的晚嘍A每天都讓我吃得好飽喔！今天晚上感謝joy阿伯再次拿影帶與大家分享，還有今天昨拍的影片，看得大家在法國滑區玩得好快樂，真是讓我有些羨慕耶！心裏決定明天也要去玩玩看那波浪般的雪道。這次再看carving教學影帶，我居然看懂了，也野u有親身去體會，才能了解其中的道理吧！這居然是一件無法以言語解釋的，再說，我應該還是自初學者吧(雖然我自認有mid的實力)！所以我也不確定我內心的想法是不是正確的。

第六天滑雪：

本想說今天一定要好好享受滑雪，而且一定要跟上隊伍，可惜最後還是落隊了，我覺得這次來，我算是個落隊大王吧！所以這次就與謝姓夫妻同隊了，希望我不是個大電燈炮才好。

今天看到謝太太的滑雪技術終於有了很大的進步，她的身體不再向前傾了，而且幾乎能拼腿滑了。看來昨日她一個人練習有了很大的進步，如果她不要對太陡的斜坡感到恐懼，事實上在輕鬆的坡道，她的滑雪姿勢相當漂亮且標準。說實在的，也因為看到她的進步，除了為她感到高興外，就是從中我也有意外的收穫，這些我等下都會一起整理說明。

今天走的路線跟昨天一樣，不過這次有去玩那個波浪滑雪道，居然滑到我腿軟了，一直不斷的跌倒，兩腿實在是酸到不行了，才滑一趟，我就筋疲力盡了，反而謝先生體力超多的，我超級佩服的，還有另外一對夫婦我也感到很佩服，那就是高雄陳姓夫婦，他們以著全自動跟著大家，幾乎滑完所有的線路，這份體力跟耐力，讓我覺得太厲害了，這些都是我做不到的事，有時真的是覺得自己是個破少年呀，體力差到不行了，這次滑雪之行也讓我下定決心，我下次再去滑雪，一定要好好鍛練自己的體力跟腿力一下。

最後只好呆在bar休息了，與謝太太等看看其他人會不會在這集合，結果等到二點還沒見到人，只好打

道滑回去囉!就這樣子,讓勇敢的謝太太滑100號黑線回去囉,不過有特地避開那最陡的斜坡,其他的,她可是都有親身上陣過,相信這會是值得回味的,痛苦而有趣(說這句話,我好像心地很壞耶),我想,只要克服了那100號黑線,其他的正常紅線以下,就全不是問題了吧!或 ..

最後我再將幾個心得整理寫下來,如下:

1.parallel turn: 這個動作可克服不平整之地,同時也是最好學的技巧,不過要將它學得好卻不容易,因為這個其實也算是個高級動作,因為它可以用來做小幅跳轉的動作,如果沒有札實的練習,真正在使用時,會因為內心不踏實及恐懼而做不出來,尤其是在很困難的斜坡時,就更容易看得出動作問題所在了。

2.carving turn: 我覺得這個才是基本中的基本,這是我練習出來後所得的結果。因為練習這個動作可以增加自信,還有增加重心的控制力,還有能精密做出細微的動作及控制,它跟parallel turn的動作可以說是完全不一樣的,因為當我練會這兩個技術時,我發現滑雪更加有樂趣了,在什樣的地形要用什方式去滑雪。我記得第五天滑雪時,我為了在不同雪地轉換這兩者動作,居然發現難以協調性,也就是說,在滑下一段坡道時,就得決定要使用哪裏技巧了。也因為學會這個技術後(雖然不成熟),但是相對著,所有的紅線,我已經可以輕鬆自在的滑了,甚至在速度上也有所提升,因為只要能輕易控制自己刹車的力道及時機,那麼再快也不會怕了。而這carving的動作,也是我認為最花力氣的動作,但是學會了後,所花的力氣反而減少了。它的訣竅就是外側腳要在轉彎時用力的踩下去(是非常用力喔),同時還要想辦法把兩隻雪板立起來,這時就是考驗自己重心穩不穩了,這是需要練習的,所以這也讓我覺得滑雪原來這麼簡單,只要想左轉,右腳就給它用力踏下去就對了,反之右轉,當然就是用力踩左腳囉!

3.要如何克服彎腰駝背的姿勢: 這是我看了謝太太的成長而有所感想的,其實很簡單,滑雪時,要想辦法讓身體的重心往山這邊,也就是要養成摔倒就是要往山那面倒,而不能往前壓,大多數的人(我猜的),為了讓自己的重心壓在腳上,而造成彎腰駝背,其實這是錯誤的第一步,也閉0我摔倒太多次了,所以才會有感而發吧!身體永遠是保持跟外側雪板是一直線的,由頭到腳都是一直線的,而能彎的地方只有膝髁w,也就是說滑雪是立用半蹲的姿勢。重心壓低不是身體重心壓低,而是要讓自己的腿彎得更低,但不是要坐下來,那就變成坐滑了,這些都是王醫師告訴我的,事實上,經個人體會也確是如此,所以改變的第一步就是要站直身體,重心要儘量往山面靠,如果用一個姿勢來形容,那就是抬拳道裏的飛踢,跟這個姿勢很像喔!而彎腰的機會只有一種情況,除非要做直線衝刺而下,不然其他的時候,都不太可能。

4.還有,我對跳躍也多了一些心得,就是跳時,兩腿要儘量蹲低一點,然後讓身體自然帶上去,接下來就可做自己想要的動作,因為只要起步做得好,後面就容易多了,至於落地時,千萬別傻著想要立即刹車(因為我就是那個傻子),而是要順勢滑向前,不然會因為衝力太大而雪板雙雙脫離,跌得狗吃屎吧!

最後再次坐了二十二小時的交通才回到台北,真是累死人了,我可是昏迷好幾天耶,這次的滑雪之行,真的感謝各位朋友,除了上述幾個人,也有其他的朋友或是教練指導我滑雪姿勢及技巧。只有一點,就是我對那拐杖很感冒,要不是需要它讓我在平地滑行,不然真不想拿那兩隻拐杖,累死了,所以每次滑雪,我都懶得拿好,除非要做相當困然的動作,我才會好好拿著,不然真的覺得好累喔!

還有,看到Ader有滑雪雜誌好羨慕耶,也感謝Ader讓我瞧瞧,可惜我也是看不懂日文,也看不太懂圖片,所以又靠王醫師解說給我聽了,真令人臉紅呀!算了反正能快樂滑雪就好了,這趟下來,我覺得我應該算是輕鬆滑雪型的吧!同時也是喜歡練技術型的,因為技術越好,滑起雪來就越成享受它的樂趣,看來光這一點,就足夠我到義大利滑雪的理由了。至少這次我得到我要的答案了。

另外,我有時在想,不知如果有初學者用我現在體會的方式去學,不知道那個人會不會進步的比我還快呀!也勸迫楠N能練到mid的等級了吧!不過那應該是地獄練習法吧!說說而已,別太信我這初學者的

說法，現在累積天數是十五天，應該算是不太新的新手了吧！

我在想，也醜U次滑雪的地點應該是加拿大吧，聽說那裏滑雪場也不錯，再說我也沒到過加拿大，到時去時，一定要再練習三至四天吧！一定要練熟parallel turn及carving turn，只要練會熟這兩個，黑線應該會變得很輕鬆吧，同時還要克服鬆雪惡夢。不過還沒決定，如果有閒去時，又有新心得，就再分享給大家聽聽囉！這次滑雪真的比以前快樂多了，還是人多好玩。

另外，這次回來，帶著新雪板回來，對保養可真是頭大了。

後記：這次滑雪回來，我的精神總算較能集中多啦！