

# 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!

小圓圓夏天冰河滑雪記

類別：雪友分享

\_MD\_POSTEDON由 [YinYen](#) 發佈於 2004/4/1

話說早在今年五六月，當時小不點還跟我一個朋友開玩笑說：「小圓圓這次搞不好又會跨團連滑12天」，而我卻礙於時間及金錢的限制時，心理還真的是在暗自啜泣 >\_

## 前言

看到版上clara所po的遊記，讓我覺得我也應該跟大家分享我這次去summer ski的經驗，雖然說單就滑雪而言summer ski一點也比不上一般的滑雪，不過自己一人翹班偷跑去玩的經驗，卻是悠閒而難忘的...。

話說早在今年五六月，當時小不點還跟我一個朋友開玩笑說：「小圓圓這次搞不好又會跨團連滑12天」，而我卻礙於時間及金錢的限制時，心理還真的是在暗自啜泣 >\_

各位看到我現在還有心情在這兒寫寫心得，就可知道我還沒被炒魷魚囉^^！原本想以時間早晚順序來寫遊記的，不過發覺自己的記憶不太好，所以以下就自己亂分門別類的寫囉。

## 雪場篇

據資料上介紹 Les 2 Alpes 雪場擁有 the largest galciers in Europe。其實歐洲還有其他很不錯的雪場也都有summer ski，例如Tignes、Zermatt...，都是很有名而我也都還沒去過的雪場。只是後來為什麼選擇Les 2 Alpes呢？主要還是考量到它有講英文的ski school的關係，而且我是一個人去，再加上冰河只能滑早上而已，所以若不去上上課只是單純滑雪的話，我可能會無聊到死。其實早就有聽說過summer ski的雪況是一大早硬的跟冰一樣，直到快中午時雪就變成泥水狀。所以會去純粹是腳癢+衝動+好奇，在沒有什麼規劃也沒有太大的期待下，就一個人從荷蘭跑到千里遠的法國山上去啦~~。

雪場比我想像中漂亮釵h，可能是刻板印象吧，總覺得沒有靄靄白雪覆貌漱s上還能看嗎！？事實上並不是如此；一片綠油油的山坡再加上遠遠的山頂冰河 還是挺迷人的，難怪阿爾卑斯山一年四季的遊客總是那麼多...。

Les 2 Alpes的冰河區介於3200-3600M之間，從早上7:30開放到13:00，住宿區在1650M左右，每天早上最辛苦的就是穿雪鞋扛雪板走約200M的Jandri纜車站拉兩段大型纜車一口氣上冰河去，時間大概約25-30分鐘吧。Les 2 Alpes 的冰河真的還不錯，寬廣坡度又不陡，都是藍-紅線之間，很適合作為練習及訓練用的場地。最令我驚奇的是，整個雪場中，教練及選手們比recreational skiers 還多很多很多（這看制服就知道啦）；而且即使有落單的skier(就是沒穿制服又自己依個人玩的)，程度也是好的不得了，不論看到他們在插滿旗門的滑道練習，或在一旁作練習的熱身，動作及速度都是會讓我目瞪口呆的。寫到這又很想嘆氣，因為很明顯的他們大部分看起來年紀都還不大；從6、7歲到17、18歲。

我有看到British、France、and Italian national teams 以及一堆的camps，不過我想那可能只是青少年選手的培訓，因為小朋友暑假最閒了嘛！忘了提一件事 冰河上全是T-BAR而沒有纜車，台灣人似乎都很討厭作T-BAR，不過我是很喜歡啦，因為作纜車唯一好處是可以休息，只是在這兒滑這種不會累的雪，能多一些時間讓雪板跟雪地面接觸時，感覺是挺好的。而且在T-Bar上還是可以照樣看風景、照相、及補防曬及護脣膏，不過如果你是一個人搭，再做這些事的時候請小心，因為搞不好滑道上隨時有些小鬼衝下來搭你T-Bar的便車，他們技術是很好的；只是你還是會被嚇一大跳！話說這些小朋友真的很耐超，他們有時是一人扛兩副skies的，有時就看到還不到我肩膀高度的小朋友搭T-Bar時穿

一副扛一副的樣子，可能是要試看看不同skies的性能。齁~~ 那教練幹嘛呢？，當然就是扛一堆旗門及插旗門用的電鑽囉！其實這些青少年小朋友真的挺可愛的，因為都在練carving，速度真的快的嚇人，所以他們每個人都是帶著安全帽。有時一趟下來被教練罵一罵，嘴巴還會估嚕估嚕的唸，(不過我太菜了真的看不出缺點在哪)；然後他們也會拍video，看來現在video已經是訓練的必要工具之一了。

這是我一次看到小小一片雪場中，同時有著這麼多的高手在滑，真的會看的目瞪口呆，只差口水沒掉下來了。這跟看示範錄影帶的感覺實在是不太一樣，尤其是那種臨場穿越你身邊的速度感及聲音。對了，聲音真的有差，因為其實大家都在carving時，你才會發覺原來carving的等級還真的有差。我自己相當喜歡聽到別人在作pure carving時，雪板刮雪面的聲音及感覺尤其當雪面很硬時，pure carving所產生出的那種無噪音(就是一點sliding都沒有)的悅耳刮雪聲，真的很讚...呵，有點難以形容啦!! 不過這當然就不是每個人都這麼利害就是了。

我在決定summer ski的同時就已經打定主意要上課，因為自己算是很懶惰的人，所以平常一些理論啊基本動作啊，根本都沒在聽或練習的，再者每次都是去那種玩都來不及的雪場，那會真的乖乖的去練習什麼動作呢！其實在歐洲上ski lesson最主要的就是語言問題了，雖然雪場總有少數的教練是英國人，可是除非你指定教練要private lesson，否則都是依程度分班看運氣。雖說大部分都會說英文，除了口音問題外，我覺得他們也很難用很『precise』的文字去描述動作或解釋理論，這對初學者是沒什麼差啦，不過當你上比較advanced的課時，我覺得就有差了...

我選的是European ski school，當初就是看到網頁有標榜著『british instructor』我才選的，而且他們是採小班教學 - 一組四人，2hrs x 5 or 6 days。我運氣又特好，遇到好教練而且又只有兩個人，哈...真的相當於private lesson了。我的教練叫Jeremy，我個人感覺他真的真的很不錯，動作不用說，主要是他經驗豐富，教了快20年吧，我覺得他發覺問題的能力很強，有時中間的一兩個turn沒做好，都會被他挖出來。

在報名當初我也沒指定要上什麼，所以全都讓他們安排，可能場地也只能練carving 所以就大部分都在上carving囉...

第一天主要就隨便滑，Jeremy幫我們看動作，然後矯正我們parallel中的一些缺點。尤其是身體不夠前傾及山傾的問題(這是我的問題)，還有上半身肩膀晃動及扭屁股(這是另一位同學的問題)。後來發覺這些細節在練carving時特別重要。

第二天還是在做一些矯正動作的練習，到了快結束時才開始讓我們做單腳的carving練習，很大的原因是因為晚一點雪就會soft很多，對我們這種初學者來說才比較有勇氣做的出來^^。

第三天是殘忍的一天，怎麼說呢...? 因為這天Jeremy帶了攝影機來拍我們的動作了，其實拍沒多久啦，不像Ader那樣是全程一直拍的，Jeremy 他只選了幾個動作拍，當天下午就解說給我們聽。幸好我從以前很爛的時候就有給Ader拍過了，已經有勇氣去接受自己醜醜的滑雪動作了，要不然真的會想撞壁>

第四天就進入carving的重點囉，單腳練完就練雙腳單邊，不過由於練習地形的關係，我們大都只能練左轉而已，原本我的左轉就比較好了，這幾天再這樣練真覺得我的右轉相對來說變的更糟(哈，該說兩腳程度更不平衡&#22046;)。carving練到此只能說離型快具備了，至於老是被Jeremy 唸的細節我就先跳過了。

第五天Jeremy讓我們去玩旗門，還讓我套上選手的號碼背心，wu...真ㄉㄨㄛ 說。本來我很抗拒的去玩旗門的，因為不但有在計時，底下還有人在攝影拍照，出槌了真的很糗。Jeremy看我一臉怪表情還跟我說；「you don't have to do it」! 最後愛玩戰勝面子問題，就給他下去亂衝囉。至於成績啊，這就可以不用問了，跟其他人比我簡直是大烏龜一隻...，不過我同伴說從後面看起來我還不錯，至少速度很穩定，也沒離旗門太遠或miss掉^^。總共玩了四趟，哈...結果後來也沒上什麼課了，只是讓

我們練練感覺複習之前的動作囉，結束前還要求我們傍晚要去ski school一趟去找他。

本以為是有事要交代，結果去了才發覺是頒獎儀式，原來早上的過旗門是真的在比賽的，我得了第二名！為什麼是第二名呢？因為我們那組只有兩個人 泣 >

很快就到最後一天了，這一天教的是short turn，不過可能是因為最後一天了，因為馬上又要離開 >

結論是原本要止腳癢的我，現在反而腳更癢了！

我這次的吃住真的挺享受的，所以決定替它另外寫一下感想。

飯店選的是三星級的Hotel Muzelle Sylvana (half board)，就是有包含早晚膳滿A本想省點錢選差一點的飯店且沒有附膳滿A不過後來想想自己一人已經夠孤單可憐了，不能在這上面虐待自己。後來發覺我的決定果然是在正確不過了，飯店是不大可是服務親切且全是帥哥美女，尤其是在嚮U服務的那一對男女，就是一個『讚』字。晚膳buffet是buffet，光這個就有10幾道了，然後有兩道主菜；第一道是義大利式的 either pasta or risotto (意式燴飯)，第二道主菜則是法式各種肉類料理，這兩道主菜每天都會更換。最後不可少的就是甜點啦，甜點也是buffet形式，真的會讓你吃到死。忘了說，每人桌上還會癒付@大盆'的法國麵包。其實我想一般的台灣人不見得會喜歡這些西式的擺I，或者應該說這樣每天吃可能會受不了，雖然我受荷蘭食物的荼毒已深，我鑑賞食物的品味還是沒有消失的，呵呵。總的來說，它的第二道法式主菜通常不太合格，義式主菜及前菜則還不錯，甜點則是經典^^！

再提一下它的早膳A早孺猻 漸i頌真的是我這輩子吃到現在，覺得最好吃的可頌！我是超愛吃西式點心或麵包的，所以當時吃到的瞬間真的有眼睛發亮，腦袋瞬間清醒的感覺 哈，真的讚讚讚!!!它的喜瑞爾有兩種口味也很好吃，我回來後在荷蘭的超市找了一下，似乎沒找到 >

由於早晚應Y偉崙A所以中午通常滑完雪後自己隨便在超市買零食填肚子，偶爾的一兩天跑吃crepes (好像是這樣拼，有點忘了說)，這就是台灣所謂的法式煎餅or可麗餅。法國的法式煎餅當然是跟台灣不太一樣啦，台式就是那種裡面可以加一大堆滿滿的料，法式的怎麼說呢！其實我在法國很多地方都有吃過，似乎各地作法都不盡相同，所以太難評論了，不過我都很喜歡啦!!

其實summer ski的滑雪時間真的很短，尤其對我這種連winter ski的中午都捨不得停下來吃飯的人來說，只能滑短短的一個早上真的是相當鬱悶。其實雪場還有很多的sport activities可以做，不過我真的太懶了，除了滑雪外其他的運動完全不感興趣也提不起勁來。所以下午的時間通常就在village裡閒晃及做做window shopping。順帶一提，這次我去正好遇到他們一年一度的mountain biking比賽(哈 全名我忘了)。比賽是從3400m的冰河上出發的，現場看很刺激哦！而且上空還有直昇機在拍攝!!!因為真的就是從冰河上的滑到這樣衝下去，一堆bikes這樣衝，總覺得要是前面的不小心跌倒的話，除了停不下來外，可能真的會被後面的車輾到爛。雪場下午有時會有一些biker的表演活動，就是一堆一堆的土堆，在上面跳來跳去的，還有一些特技表演，不知道要怎麼描述 跳過先。然後還有古董車展，這也是一年一度的哦!!數量蠻多的，大概有50、60輛。這些古董車可不是靜態的展示而已，他們是由車主開上來的，真的太了不起了，很難想像那些老爺車居然還能跑的動，不過當然隨後有一堆拖車跟隨在後，當然也不時看到熄火的場面。這些古董車真的漂亮到家了，以前的車前面似乎都要有個mark，現在發覺賓士前面那個三角的mark多聳了，人家以前車的mark還有裸女雕像呢！最古老的是一輛1912年的福特T型車，造型真的很可愛，不過那個比摩托車輪還細的輪胎，我看它在路上跑真的會替它擔心會不會隨時解體。現場有解說不過當然是法文，唉。

後來的幾天下午由於實在不知道要幹嘛，所以決定要去玩飛行傘，有教練陪的那種。不過我運氣很背，最後兩天的下午都在刮北風，也就是吹像山壁的風；所以 嗚；坐在山坡上兩個下午，到最後都沒能等到可以飛的時機，難過ing！不過這當然比不上滑雪滑不過癮的難過。下午躺在阿爾卑斯山的山坡，看著眼前的美景，口中品嚐著好吃的義式冰淇淋，我在要求更多似乎就太過分了。

後續

其實可能會有人很羨慕我在歐洲可以常常跑去滑雪，不過這也要看你是是在歐洲的哪裡。我在阿姆斯特丹，其實各雪場都離這兒有上千公里遠，交通時間跟費用其實也沒想像中的便宜，像我這次到雪場總共搭了五種交通工具花了10多個小時才到，其中兩段是高速火車（Thalys and TGV），跟飛機一樣是要事先劃位的，所以轉車時真的會緊張，趕不到就得說bye bye了。ㄟ 其實也沒這麼慘啦，可是除了得看下一班車有無空位外，可能還得多掏錢補足跟全票的差額（我在網路訂有折扣的）。冬天可能比較好，週末時會有bus直達少數幾個比較有名的雪場，不過從我這兒坐bus也很久，15-20小時不等。

我自己覺得歐洲真的是個自助的好地方，除了語言有那麼一滴滴的小障礙外（看地方囉，不要太沒沒無聞的地方的話，英文還是可以活的），對我這種不會開車的人來說，公共運輸還蠻方便的。如果你不介意整各山上可能只有你一個東方人的話，來這裡度假是真的冬夏皆宜的。

最後小小的結論就是，這是一趟很悠閒的滑雪度假之旅，只是好想念跟大家一起滑雪時的快樂時光，希望今年冬天能有機會可以跟大家一起滑，期待ing。

相關討論留言請參考；

[http://www.ski.com.tw/modules/newbb/viewtopic.php?topic\\_id=891&forum=15&PHPSESSID=a7970de1d176faed63027fc89c452961#forumpost9788](http://www.ski.com.tw/modules/newbb/viewtopic.php?topic_id=891&forum=15&PHPSESSID=a7970de1d176faed63027fc89c452961#forumpost9788)