

# 美国滑雪季来了！全美10大热门滑雪胜地盘点

(接上一期)

雪场跨越6座山,有155条雪道,其中蓝道与黑道数量较多,更适合中级以上的滑雪爱好者前往。山顶和山脚海拔落差950米左右是佛蒙特州落差最大、美国东部落差第二大的雪场。一般营业时间为早上8:00-下午4:00。雪场有诸多酒吧、餐馆,都有自己的接驳车,可以电话要求接送。

Killington Ski Resort 官网

2. Stratton Mountain Resort

Stratton也是排名比较靠前的雪场,尤其是在场地多样性上,排名第四,雪场位于佛蒙特州南部的绿山国家森林公园(Green Mountain National Forest),拥有近100条雪道,其中绿道与蓝道约占70%,比较适合初级、中级滑雪爱好者前往。也就是说它基本适合各种类型的滑雪爱好者。并且,值得一提的是,Stratton升级过它的缆车,缆车速度也很快。全新的车厢和舒适的座椅,再加上车厢外的雪板架,极大地提升了你的缆车体验。

在Stratton雪场滑雪,你不仅可以享受速度带来的刺激感,更能观赏到迷人的冬季山林美景。如果觉得滑雪还不够过瘾,不妨再去尝试充气滑雪圈(Tubing)、雪地自行车(Snow Bike)、雪地摩托车(Snowmobiling)等项目。

该雪场与Stratton小镇相连,镇上有许多出售雪具及其他滑雪装备的商店,以及精品小店与纪念品商店,随便你逛个够。餐饮方面,除了靠近滑雪场一侧的快餐店之外,镇上还有多家餐厅、酒吧、甜品店,足以令你在滑雪前补足一天所需能量,或在天黑后享受丰盛的晚餐。

Stratton Mountain Resort 官网

3. Stowe Mountain Resort

斯托山区(Stowe Mountain Resort)是佛蒙特州北部的斯托地区的一处滑雪胜地。其中包括两个独立的搭训:曼斯菲尔德山和云杉峰。地形较为复杂,Stowe雪场是一处基本只有蓝道与黑道的大型



雪场,为EPIC Pass季卡的指定雪场。在其约116条雪道中,仅有19%为绿道,因此更适合中、高级滑雪爱好者前往。

Stowe 官网

4. Perfect North Slopes

这个滑雪场位于印第安纳州,设施好,场地很大,可供选择的雪道多,即使同一难度范围的雪道,又有容易的,稍难的,不管是什么样的水平,都能玩得起来;尽管是人工雪场,雪道上的雪厚实,松软,没有裸露的硬梆梆的冰茬,让你飞跟头。

Perfect North Slopes 官网

5. Mad River Mountain

Mad River Mountain是Ohio最大的滑雪场。这里的雪山山经过精心装扮,有10个滑雪道,垂直落差最高达1000英尺(约300米),提供全方位服务,魔毯、电梯、旅馆、快餐店、户外篝火等应有尽有,更有最受欢迎的“疯狂午夜”。午夜滑道是特地为大人们准备的。当孩子熟睡后,带上你的滑雪轮胎,,

就可以在夜空下尽情狂欢三个小时,绝对会让你觉得不虚此行。

Mad River Mountain 官网

6. Whiteface Lake Placid

Whiteface Mountain曾是1980年冬奥会主办场地,世界级滑雪胜地。位于纽约上州、Adirondacks山脉的它有着东部最高海拔(3429英尺),每年平均降雪200英寸。Whiteface Mountain有雪道87条,其中初学者雪道占20%,其他为中高级雪道,同样不提供夜间滑雪。距纽约市车程约5个小时。

Whiteface Lake Placid 官网

7. Hunter Mountain

猎人山位于纽约上州Catskill地区,距纽约大约两个半小时的车程,是家住纽约市而希望当天往返的同学们可以企及的理想滑雪场。当然如果你不善滑雪也没关系,猎人山四季开放。你可以挑选一个清晨出发,坐上猎人山的登山缆车,看崎岖的山脉在脚下蜿蜒,柔和的晨光静静在远方舒展,眼前

的那些树丛、河流、山谷是不是都焕发了令人不敢触摸的美呢?猎人山的活动也丰富多彩,如迎接总统日,会有现场乐队和烟火表演;为孩子们准备的迷你世界杯;还有为成年人准备的一年一度的品酒节等。

Hunter Mountain 官网

8. Nashoba Valley Ski Area

Nashoba Valley雪场距离缅因州波士顿约五十分钟的车程,有17条雪道(黑蓝绿级别都有),11个缆车,也提供滑轮胎(tubing)的项目。雪场规模不大,坡度难度不高,非常适合初学者。唯一缺点就是雪道相对较短,很快就滑到山底又要再坐缆车。总的来说这个雪场更适合想要体验或者时间比较紧的朋友,周末一两天即可。

Nashoba Valley Ski Area 官网

滑雪安全Tips

滑雪呢,毕竟是一项有危险性的运动,因此,大家更要时刻牢记,注意安全,这里省钱君,整理了一

些滑雪安全tips,要去滑雪的童鞋不妨学习一下。

备足御寒衣物。除了必要的雪鞋、雪板、手杖,滑雪最重要的行头是头盔。要穿鲜艳服装,一旦出事,寻找起来目标醒目。

不要独自一人外出滑雪,出事后果无人知晓,又无人救援。外出滑雪时要告诉家人或朋友,自己去什么地方滑雪,去几个人,什么时间回来,以便出现意外时,及时救援。

注意热身,滑雪场气温低,身体发僵,如果关节肌肉没活动开,一上来就滑,很容易受伤。上雪道前,应该将髋、膝、踝、腕等多处关节活动开。正确的滑雪姿势是膝盖略屈,而不是伸直。姿势正确了,不但不伤膝盖,对于髌骨软化还有一定的治疗作用。

不要擅自滑出滑雪场界线,那样你不会遇到滑雪场的工作人员,也不会得到救援。感觉身体失去平衡时,应该顺势向后倒,随坡度自然下滑,等待慢慢停住。摔倒时有3个“不要”:不要用手支撑,不要手脚乱动,身体不要翻滚。量力而行,当滑雪者的技术水平达到能安全地停住,并能避开滑雪道上的障碍物和其他滑雪者时,才能去较高的相应雪场滑雪。

若停留休息时,要停在滑雪道边上,并要充分注意并避开从上面滑下来的人,重新进入雪道时也是如此。

滑雪有句俗语,不怕摔,就怕撞。就是说宁可摔倒,也不要发生碰撞,因为碰撞是很危险的,轻则挫伤重则骨折。

发现他人受伤时,千万不要手忙脚乱地去随意处置和搬动,应尽快向雪场救护人员报告。

另外,滑雪跟众多其他运动不同之处在于,对运动装备有一定的要求,如何挑合适的装备并开始自己的滑雪生涯成为了许多小伙伴挠头的大事。如果你也有这个苦恼,下面这篇攻略就可以帮到你啦!

## 迈阿密旅游攻略 | 你以为迈阿密只有海滩?

说到迈阿密,第一想到就是飙车、比基尼美女以及海滨城市标配的白色沙滩与蓝色大海。除此之外,迈阿密还占据着许多优质的自然资源。像是上一篇迈阿密旅游攻略里提到著名的大沼泽国家公园,极具艺术特色的维兹卡亚花园博物馆,美国篮球职业大联盟热火队的主场美航中心都是迈阿密人气较高的游览胜地。此外,如果你计划的旅行时间充足,迈阿密水族馆、迈阿密动物园,比斯坎国家公园,还有充满未解之谜的珊瑚礁城堡也都是值得一去的!

南海滩 South Beach

迈阿密南海滩绵延数公里,在佛罗里达灿烂的阳光下,细软洁白的沙滩、蔚蓝的海水、柔软的白沙、彩色的躺椅、热辣的比基尼美女、悠闲的海鸥与豪华的游轮,种种海边美景都能让你心旷神怡。傍晚时分,华灯初上的城市美景和彩霞纷飞的落日余晖也会给你留下非常深刻的印象。

地址: South Beach, Miami Beach, FL

维兹卡亚花园博物馆 The Vizcaya Museum and Gardens

维斯盖亚庄园(Villa Vizcaya),现名维斯盖亚博物馆和花园(Vizcaya Museum and Gardens)。建于1916年的维兹卡亚花园博物馆是迈阿密唯一一公有的国家历史地标建筑,被公认为美国黄金时代(Gilded Age)最重要的文化遗产之一。

维兹卡亚花园博物馆是商人James Deering的冬日度假的私人庄园,整栋建筑是意大利文艺复兴风格,也有地中海复兴建筑风格设计的巴洛克元素。别墅的博物馆拥有超过70间客房,每件房屋都有不同的设计与装修,展出着主人前收集的15世纪至19世纪的精美艺术品。除此之外,还有10英亩的户外花园、欧式喷泉和雕像,这里也是欣赏与拍摄比斯坎湾无敌海景的最佳地点。

地址: 3251 S Miami Avenue, Miami, FL 33129

票价:成人\$22,青少年13-17岁\$15,儿童6-12岁\$10,低于5岁儿童及婴幼儿免费。

开放时间:周二闭馆

小哈瓦那 Little Havana

小哈瓦那俗称“小古巴”,周围的建筑、街道、语言都充满着古巴元素的,随处可见各种憨态可掬的公鸡标志。

这里是古巴裔美国人中最著名的社区,如果你对古巴文化及饮食感兴趣的话,非常值得来这一逛!买杯古巴咖啡或者莫吉托,漫游在这“小古巴”街头也是别有风趣的。

注意小哈瓦那的治安并不是很好,就餐购物时要注意保管好重要物品。虽然街区内会有警察或骑警巡逻,但还是尽量避免夜晚单独出行。

地址: Little Havana, Miami, FL



33135

美航中心 American Airlines Arena

虽然我不是篮球迷,但是也知道这里是NBA迈阿密热火队的主场,每年都会吸引着来自世界各地的篮球迷前来游览。美航中心始建于1998年,建筑成本为2.13亿美元,是作为迈阿密竞技场的替代品。美国航空球馆拥有2,105个俱乐部座位,80个豪华套房和76个私人包厢。

如果像我一样不是个篮球迷,

路过迈阿密市区的时候也一定会被这座地标型建筑所吸引。那如果你热爱篮球,也是热火队的忠实球迷,那么相信你这里一定会是你这次旅游的必打卡之处!

地址: 601 Biscayne Blvd, Miami, FL 33132

温伍德墙 Wynwood Walls

温伍德墙在一片新兴的艺术街区里,俗称“网红墙”。主要的特点就是满墙被艺术家画上的街头涂鸦,随便一拍都特别,非常适合大家去小哈瓦那吃过午饭之后过来拍

照。之后去附近的Miami Design District逛逛也是个不错的选择,那里也算是大牌云集了,比如CÉLINE、LV、Hermès、TOM FORD、Fendi、Prada、Gucci统统都有。

大沼泽国家公园 Everglades National Park

喜欢自然风光的你,一定不能错过被列入《世界遗产名录》和国际生物圈保护区大沼泽国家公园啦!详细旅游攻略可以点击下面图片查看《迈阿密旅游攻略 | 大沼泽地国家公园的探险之旅》