

美国滑雪季来了！全美10大热门滑雪胜地盘点

如果说，冬天有什么运动又酷又好玩，省钱君必须举手投滑雪一票！在大冬天和雪花拥抱，再嗖嗖嗖往下滑的感觉可以说简直爽呆了啊~

美帝的滑雪产业，从各个方面来说，均处在世界前列，丝毫不逊色于日本北海道，法国阿尔卑斯地区哟。而每年11月到次年3月更是美国滑雪度假的最好时机，so，来一个滑雪旅行，可以说是相当不错啦。这不，贴心的省钱君就为大家准备好了一份滑雪攻略，方便你的旅行哟。

美国拥有超过450个滑雪胜地，一般来说，如果你家附近就有，又没有很高的需求的haul，当然是采取就近原则啦。

这里省钱君给大家推荐一个叫OnTheSnow.com的网站，里面有各个滑雪场的评分以及对比，非常方便大家选择。

但是哩，考虑到不少童鞋可能会来一场以滑雪为主题的旅行，省钱君就在这里，分美东和美西，给大家推荐冬季绝佳的滑雪地区及雪场去处吧！

美西

1. Lake Tahoe

太浩湖位于加利福尼亚州与内华达州的交界处(大部分处在加州)，海拔接近1900米，其四周Sierra山区的最高海拔则超过了3000米。地形、地势因素与太平洋暖流共同作用，为这一地区带去了丰富的降雪。太浩湖可以说是美国人气最旺的滑雪场了。由于太浩湖所处的地理位置很好，山上每年会有平均500英寸的降雪量，再加上周围共有14家滑雪场，使得太浩湖成为美国西北部最著名的滑雪胜地。湖区北部的Alpine Meadows雪场年降雪量到达500英寸，而湖区最南侧的Kirkwood雪场年降雪量则高达近600英寸，堪称世界上降雪最多的雪场之一。而且与多数雪场所在的深山地区相比，太浩湖周边的夜生活更为丰富，餐厅、酒吧的选择比较多。

太浩湖周边最著名的滑雪度假村要数天堂滑雪度假村(Heavenly)，也是世界上规模最大的滑雪度假村之一，阿尔派山(Alpine)是斯阔山的姐妹山(可购买通行两座山的缆车运送票)，深受当地人的喜爱，尤其是在雪霁天晴的日子。柯克伍德(Kirkwood)位于湖的南岸，滑道险陡，偏远区域配备专门训练场，也是当地的一处秘境。博雷亚尔(Boreal)、唐纳滑雪场(Donner Ski Ranch)、霍姆伍德(Homewood)、太浩瑟亚拉山(Sierra at Tahoe)、苏打泉(Soda Springs)、糖罐(Sugar Bowl)、太浩唐纳(Tahoe Donner)等度假村较为低调，但亦提供更丰富的雪上活动选择。

Ski Lake Tahoe: 集中了包括Heavenly在内的六家滑雪度假村

以及附近滑道的信息。

2. Mammoth Mountain

猛犸山是西海岸的必游之地，也是加州著名的滑雪胜地，位于内华达山脉地区加利福尼亚州的中部。这里雪季也很长，大约从每年的11月到次年5月都可以滑雪。冬天因为北方道路封闭，所以游客一般来自洛杉矶和加州南部的一些地区。该滑雪场地覆盖面积3500英亩(约14.16平方千米)，有8个地形公园和1个超级滑道。有160多条雪道，低难度雪道约占25%，中级难度雪道约占40%，高难度雪道约占35%。雪质好，雪季长，再加上很大的滑雪地形，这里一直是南加州资深滑雪爱好者和极限运动爱好者的第一选择。

猛犸山的滑雪区主要分前山和后山，其中包含3个Lodge(Main, Canyon, Eagle)。其中在Main Lodge可以坐Gondola(全封闭缆车)可以直到山顶；Eagle Lodge海拔最低，地势平缓相对较窄；Canyon Lodge适合初学者练习。

Mammoth Mountain: 集中了猛犸山滑雪区的旅馆以及滑道信息。

3. 犹他州

犹他州拥有美国最好的粉雪，这里的整体气候相对干燥，但位于盐湖城西侧的巨大盐湖在冬季不结冰，当寒风从太平洋吹来，水分就被带入空中，并于东侧的山脉前形成降雪。与太浩湖地区雪场高达10-15%含水率的降雪相比，犹他州Alta雪场降雪的不含水率仅为5-7%。因此，这里不仅有直升机滑雪，还有多家雪场支持雪猫滑雪，Backcountry的AT导滑更是常见。总的来说，犹他州的雪场不会太冷，雪茫的情况也不多见，而且多数雪场都有很大面积的林线之下的区域可以躲避风雪。

犹他州推荐滑雪场：

阿尔塔滑雪场 Alta Ski Area

犹他州降雪量最高、雪质最佳的雪场；雪鸟滑雪场 Snowbird: 非机压雪道数量多；帕克城雪场 Park City: 美国最大的雪场；拥有大量适合中、高级滑雪者的雪道。

4. 科罗拉多州

科罗拉多州位于美国本土中部偏西的位置，州内大部分面积被落基山脉占据，也成就了其冬季户外运动天堂的地位。该区域的主要特征为海拔高(约2500-4000米)，雪期长(10月底至次年5月中)，雪质相对干燥，雪况更有保证。

科罗拉多州的雪场主要分布于丹佛以西100-150公里的区域中，沿70号高速公路两侧展开。其中，Vail、Breckenridge、Aspen/Snowmass等豪华雪场从规模到服务均属一流，并屡次入选各类北美最佳雪场榜单。当然，你也可

以在这里找到很多同样优质，但雪票价格更便宜、滑雪者人数更少的雪场，比如香槟粉雪专利的拥有者Steamboat雪场、闹中取静的Copper Mountain雪场，以及绝对对专家级选手的梦幻雪场Silverton等。

科罗拉多推荐滑雪场：

阿斯本/雪堆山滑雪场 Aspen/Snowmass: 滑雪地形丰富、复杂。

范尔滑雪场 Vail Ski Resort: 非机压雪道数量多，美国第三大雪场。

5. Jackson Hole Mountain

杰克逊霍尔美国怀俄明州西北部19千米处，它的基底标高是美国所有滑雪胜地中最低的——1924米。杰克逊霍尔共有13辆缆车，每小时可运载17833名滑雪者，缆车的总价值超过三千万，是北美洲乃至全世界最豪华的滑雪缆车，这里的缆车线路比曼哈顿的地铁还要发达，效率之高很难想象。从1974年开始，雪场就为资深滑雪爱好者提供直升机滑雪服务。采用最新的AS-350B3E直升飞机，覆盖1234平方千米的地形，其中包括杰克逊山庄南部所有的河流、山脉，有辽阔的碗状地形以及陡峭的滑道，甚至是魔法森林和沼泽也可以成为你探索的领域。

冬天的杰克逊霍尔是滑雪、玩机动雪橇以及溜冰的绝佳之地。

杰克逊霍尔有北美最具挑战性的雪道，对于缺乏高级道滑雪经验的玩家来说，是真的会令人感到肾上腺素过载。中级道(蓝道)难度相当于其他雪场的高级道(黑道)。它的落差有1262米，是北美垂直落差最高的雪场之一。如果你看到标识牌上注明悬崖，那意味着是真的悬崖！另外这里的雪道不仅够厚，更重要的是足够松软，即使摔跤也没关系。

Jackson Hole Resort: 集合杰克逊霍尔山上的滑道以及度假村信息。

美东

1. Killington Ski Resort

大名鼎鼎的Killington相信很多同学都有所耳闻，它位于佛蒙特州，东部最大的滑雪场，交通比较方便，价格便宜，当然东部雪质整体来说和西部还是有一定差距。距离波士顿大概3小时车程，距离纽约5小时车程，是美国东北部滑雪爱好者不可错过的雪场。

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，更能欣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讪：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。这里的滑雪山经过精心装扮，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。位于纽约州上、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

猎人山位于纽约州上 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。

不要单独一人外出滑雪，出事既无人知晓，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，应该将髌、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你啦！

