

## 電子報四：滑雪

滑雪是很多歐洲人來茵斯布魯克交換的主要原因，也是當地人的全民運動，除了是很有趣的運動外也可以算是一種社交方式，不少人認識之後都會邀一起去滑雪，所以有機會一定要好好學學。滑雪有分單板滑雪(Snowboard)和雙板滑雪(Ski)，因為我只會雙板滑雪，以下介紹都是以雙板為主。

### 一、裝備

裝備在跳蚤市場很容易就能買到，有雪靴、雪板、安全帽、護目鏡、雪衣、雪褲和手套。其中最難買的是雪靴，一定要合腳，最好當場試穿。雪板的理想長度是立起來後高度在嘴唇和鼻子之間。雪杖的理想長度則是站著握住雪杖時，手軸能呈 90 度。可以的話找個會滑雪的人一起買可以得到很多建議。

### 二、滑雪票

一般的一日滑雪票價錢都落在 35-50 歐元之間，如果決定常常去滑雪的話可以考慮買 Freizeitticket，11 月以前購買價錢 440 歐元，一年之內有效，買 Freizeitticket 的好處是 Freizeitticket 有含直升機救援的保險，保險單買的話一個月 58 歐元。另外 Freizeitticket 除了能不限次數的去滑雪外，還能溜冰、搭纜車、坐雪橇、逛博物館等，有時去看冬季運動競賽門票還能打折。我在兩個月內就用了超過 440 歐元了，如果想好好滑雪的話是不錯的選擇。要注意的是 Freizeitticket 是記名的滑雪票，如果被抓到冒用的話，冒用跟被冒用的人該年和明年都不能再買 Freizeitticket，而且 Freizeitticket 會被註銷。

### 三、學習滑雪

我和我認識的交換生都是自學的，但是如果特別希望有人能按部就班的教你滑雪的話，可以考慮上 Universitäts-Sportinstitut Innsbruck 提供的滑雪課程，價錢大約 70 歐元。滑雪坡道從簡單到困難分為藍色、紅色和黑色，自學的話大概兩天就可以上藍色坡道了，所以其實付費上課不是很必要，如果有會滑雪的朋友在旁邊示範的話自學並不是很難。

### 四、雪場介紹

以下介紹幾個比較受歡迎而且包含在 Freizeitticket 裡的滑雪場

1. **Stubaital:** 是一個冰河，終年有雪所以也是最早開放的雪場，雪場非常大有各種坡道可以滑，缺點是離市區很遠且接駁車並非免費
2. **Axamer Lizum:** 相對比較進階的滑雪場，坡道長而且品質很好，缺點是設備老舊導致纜車運行速度太慢，往往要等上 15-20 分鐘才能搭上纜車。
3. **Patscherkofel:** 離市區非常近而且坡道很長，是我最常去的滑雪場，缺點是海拔太低天氣一變暖雪就開始融化。
4. **Seefeld:** 坡道長而寬而且海拔夠高，是非常好的滑雪場，每周有幾天開放夜間滑雪，晚上一邊欣賞夜景一邊滑雪別有一番趣味。