

政治大學商學院電子報(一) 在 Innsbruck 滑雪

University of Innsbruck

交換期間: 2019 Spring Semester

104301020 國貿四 林思妤



在來交換之前看了很多學長姐的電子報，但鮮少看到有分享滑雪相關的經驗，所以決定來寫一篇單獨介紹滑雪。

對許多歐洲學生來說，到 Innsbruck 交換唯一的目的就是滑雪。鄰近阿爾卑斯山群，能夠從市區坐車半小時即可到達滑雪場，是一件非常奢侈的享受。對於滑雪我只能說，一定一定要至少嘗試過一次! (尤其 fall semester 的同學) 對我而言 Innsbruck 最美的風景都是在滑雪途中看到的，而滑雪所帶來視覺、體感的雙重享受是身在亞熱帶國家的我們可能一輩子都體會不到的。"It's somehow crazy if you come to Innsbruck and you don't ski!" 一個歐洲朋友曾經這樣對我說，現在我真的是舉雙手贊同這句話。

如何購買滑雪具?

滑雪必須用到的用具有: 安全帽、護目鏡、滑雪褲、滑雪靴、滑雪板(ski)，以上缺一不可。

其他建議配備: 滑雪手杖、防水手套、防水滑雪夾克、圍脖。



不想花太多錢得到雪具的方法有幾種:

1. 在二手市集購買
2. 在雪場租借
3. 在交換生群組詢問是否有上屆遺留下來的

我自己是在二手市集購買的，其實也是我最推薦的方式，因為雪場租借的價格不低。以 Stubai 雪場為例，可能租一套要花 35 歐，但我在二手市集可以買到整套 40 歐，而且可以無限使用，這樣比租借划算太多。至於別人遺留的雪具，要考量到腳型和身高是否合宜的問題，不見得容易拿到適合自己的雪具。

有關二手市集的位置和購買攻略可以去看我的第二篇電子報。

如何挑選雪具?

這部分網路上有很多教學，可以自己多 google。根據我的經驗，最重要的就是雪靴要合腳和 ski 長度要挑對。

- **安全帽:** 購買時記得詢問是否為滑雪專用，後面會有固定護目鏡的地方。
- **護目鏡:** 同上，需確認為滑雪專用。在雪地上紫外線高起來是很嚇人的，護目鏡不同於太陽眼鏡。
- **滑雪褲:** 長度大概到剛好落地的位置最適中，褲管不要太緊。一般雪褲褲管會包在雪靴外，而穿上雪靴後腳底位置會增高。
- **滑雪靴:** 滑雪靴跟 snowboard 靴是不一樣的! 長相有點像所以購買時要問清楚。雪靴一定要夠合腳，太鬆很可能導致受傷或骨折，但也不要緊到腳趾都頂到鞋頭。
- **滑雪雙板:** 其實我不太確定中文的稱呼，總之叫 ski。雪板長度主要影響速度，一般來說新手可以挑選高度落在鼻尖到額頭的雪板。愈長的雪板滑起來速度愈快愈需要技巧去控制，但太短也不好，很容易因為身體重量卡在平緩的雪道上。
- **滑雪手杖:** 控制轉彎速度時所用。新手可用來在跌倒時支撐自己站起，或在平緩坡道上控制前進。

如何學會滑雪?

我自己是請身邊會滑雪的交換生朋友們教我，而冬季來的交換生有機會可以找找看是否有專業教練開課，畢竟有教練帶會學得比較扎實。

滑雪一開始很難，尤其要克服心理障礙時最難。我也曾經卡在坡道上覺得自己命不久已甚至想哭出來，然而上手後就會很享受那種冰雪在身旁呼嘯而過的刺激感。

Innsbruck 的滑雪場

Innsbruck 有很多滑雪場，這邊就舉幾個我去過的來說說心得。
歐洲的滑雪道等級由簡單到難大致分為：初級(通常顯示為綠線或 Kindergarten)、藍線、紅線、黑線。雪場入口通常都會有地圖可供參考。

Muttereralm

離市區車程 30 分鐘而已，初級雪道我認為坡道過於平緩又空間太小，不太適合給完全沒接觸滑雪的新手練習。但是藍線適合剛上手的菜鳥。

Patscherkofel

同樣離市區車程不到半小時即可到達，是我目前去過風景最美麗的雪場，在山頂可以眺望整個 Innsbruck 市區。初級雪道夠長適合完全的新手，然而只有一條藍線而且難度有一點點高，加上跑道較窄，對於會懼高的新手需要花時間克服

Stubai

奧地利最大的雪場之一，同時也是開放時間持續最長的，印象中只有六月到九月之間閉場。位於奧地利和義大利的邊境，因此車程也最久，要一小時半。不過由於雪場佔地面積大，很適合新手和菜鳥，綠線和藍線都分別有很多不同難度等級的坡道可以嘗試練習。