

電子報一

Skiing in Europe / 滑雪攻略

從歐洲回來之後去日本考上了單板滑雪教練，於是把我的其中一篇電子報貢獻給滑雪。我個人認為到了歐洲，滑雪一定是 to do list 上的 must do！！歐洲的雪季大約座落在 11月底到 4月中，所以不管是 spring or fall 的交換生都是有機會的。除了滑雪，我也有稍微研究歐洲的潛點跟浪點，我會放在文末給有興趣的人參考。

滑雪：

歐洲滑雪的兩大區域：

1. 阿爾卑斯山脈 The Alps: The Alps 是歐洲鼎鼎大名的山脈群，The Alps 橫跨七個國家，包括義大利北部、瑞士南邊、奧地利西邊、法國東南邊，許多世界著名的滑雪場都圍繞在這附近。
2. 塔特拉山脈 Tatry: 號稱中歐的阿爾卑斯山，其中最著名的滑雪勝地是波蘭的 Zakopane！就我所聞是比西歐滑雪便宜許多，不過因為我只有在夏天過去那邊爬山(也大推，有海洋之眼，超美)，我之後就不贅述這邊的資訊了，如果有興趣前往這邊滑雪的話再麻煩大家上網爬文(網路上蠻多文章的)。

滑雪必備知識：

1. 哪裡適合新手：滑雪道通常會分成三種顏色，藍、紅、黑，分別是從簡單到難，藍色是最適合新手的！所以大家在看雪場的時候，可以先從地圖判斷雪道顏色，如果藍色線道比較多，對於新手玩起來應該更有趣！
2. 熟讀地圖很重要：因為一個雪場會有很多纜車可以搭，有時候一搭錯可能就下不來了(跑到黑線的話那種抖度基本上可以直接用屁股滑下去)，建議大家搭纜車前先確定好自己上山之後滑下去的路線。
3. 單板真的比較難？：很多人說單板比較難，不過就我所知，會有這樣的傳聞主要是因為歐洲人小時候都從雙板開始學，從雙腳可以自由移動的 Ski 換到兩隻腳會被固定住的 Snowboarding 會有很大的不適應感。對於生長在台灣比較少機會滑雪的我們來說，可以憑個人喜好選擇就好！
4. 要特別帶什麼裝備嗎？
 - a. 基本上雪場都會有可以租借大部分裝備(雪褲、雪衣、雪板、雪鞋、安全帽)的店家，不過通常**不會租借手套跟雪鏡**。

- b. 建議大家預算夠的話可以買一雙自己的手套，畢竟平常的防寒手套不防水(手套的主要功能其實是避免手套進雪，以保暖功能為主)，至於雪鏡可以用太陽眼鏡代替，如果大家只滑一、兩天，雪衣也可以用自己的防風外套代替。

這趟交換之旅我總共滑了兩次滑，分別在義大利和奧地利，接下來就針對這兩邊的雪場和大家分享：

1. 義大利 Dolomiti Superski:

- a. 簡介:這邊是義大利北部 Dolomiti 山脈群的雪場，為什麼叫 super ski？官網宣稱他們是全世界最大的 ski destination，有 450 座纜車、10 幾個山頭可以上。這也是我這輩子去過的四個雪場裡面，滑起來最好玩、景色最浮誇的，大概這輩子都忘不了。山腳下由五個村落組成，每個村落之間都有公車來往，住在任一村落都可以！
- b. 交通:從米蘭可以搭快車到 Bolzano，轉區間車到車站「Waidbruck - Lajen」，這是這附近最主要的車站，最後再轉公車到住處。
- c. 官網:<https://www.dolomitisuperski.com/en/home>

2. 奧地利 Innsbruck Patscherkofel

- a. 簡介:Innsbruck 這個城市本身就被山谷圍繞，從這邊出發也有 5 個左右的雪場可以玩！至於我選擇這個雪場因他離市區最近，差不多 20 分鐘就到了，來往都非常容易。曾經是三次冬奧的比賽地點，可想而知他們的雪道也是有一定的品質！不過他的藍色線道比較少，會建議初學者可以去 Schlick ski resort。至於裝備，我在 Innsbruck 交換的朋友推薦我在市區租借，會比在雪場租借便宜一些些。
- b. 交通:從 Innsbruck 市區搭公車即可
- c. 官網:
<https://www.tyrol.com/things-to-do/sports/skiing/ski-resorts/a-patscherkofel-mountain-lifts>

以上就是我的滑雪經驗分享！如果對衝浪或潛水有興趣的歡迎繼續看下去！

衝浪&潛水:

1. 歐洲浪況：歐洲浪點其實不多，大多集中在大西洋那一側，地中海因為地理因素比較沒風。建議大家第一次下大西洋還是找個教練比較好，畢竟是自己不熟悉的水域。
2. 浪點推薦：
 - a. 里斯本 Carcavelos beach
 - i. 葡萄牙沿岸基本上都有很多漂亮的浪點，我是自己在里斯本玩的時候順便找了離市區最近的浪點去玩玩。
 - ii. 交通：搭火車轉 scooter
 - iii. <https://goo.gl/maps/kUjFch1dKw24Etjs8>
 - b. 巴塞隆納 Barceloneta Beach
 - i. 這邊是這著名觀光景點，我到海邊才發現有人在衝浪，不過這邊的浪推的不遠，倒是蠻適合拿衝浪板拍張帥照的。
 - c. 摩洛哥 Agadir
 - i. 我原本想去摩洛哥的 surfing camp 一週，不過後來因為簽證太難申請沒去成，要特別去當地的摩洛哥辦事處申請(重點是不一定會通過...)，不過如果對 surfing camp 有興趣大家可以上網查一下這邊，很像天堂。
3. 潛點推薦：**Peniche, Portugal**
 - a. 這次交換只安排了一次潛水，是在葡萄牙的 Peniche！這座城市出海不遠處有個非常美的小島嶼(如附圖)，會開小快艇帶你過去船潛。很可惜我抵達這個城市的時候因為氣候不佳，居然前一天取消(真的會哭)，我和我的潛伴就在這個沒有觀光客的小城市悠閒的度過了一天。
 - b. Berlengas 自然保護區小島 <https://goo.gl/maps/9SbXnsmmcvw8iWFq7>
 - c. 潛店 <https://goo.gl/maps/a2h1pU5tMHyWVbvA7>
 - d. 歐洲是有多個天堂級潛點的地方，大家可以多多查資料！

如果之後對於滑雪有興趣或是想找教練的夥伴們可以私訊我，我目前是持有CASI認證的單板滑雪教練！以下附上我的聯絡資訊：

信箱：jacobcheng1225@gmail.com

Instagram: [jacob_cheng1225](https://www.instagram.com/jacob_cheng1225)