

欢迎收看最新一期的一徒记

，阿May、虫子带你游世界，不过度粉饰的图片尽量还原真实（当然为了让你读得更开心也会调个光，偶尔调个色啦），为你的旅游计划、周末出游提供真实参考。

最近阿May、虫子在西安

，会提供很多西安及周边的住宿、玩乐推荐，也会有其他目的地的游记、攻略，看到你曾经去过的地方记得与我们分享互动呀。

——一只不安分的阿May

大地粉白，

银装素裹，

全网话题瞬间变为 #冬季#、#滑雪#，

而我能想到的也只有去拍雪景而已。

一个闪现的朋友圈，

“三缺一”，

鬼使神差的我回复了“去！”

，  
这便把我送去了雪场，

4天的滑雪集训就要开始了！



头条 @一只不安分的阿May



头条 @一只不安分的阿May

放三张我在北大湖海拔1225米的观景台拍到的绝美雪景镇楼！那天，我专门用了半天时间拍照，连板都没带，这个故事后面再说。

## 我的行程 Itinerary

D1：北大湖（初学练停、控制、推坡、落叶飘）

D2：北大湖（初学练面山推坡、落叶飘、换刃）

D3：北大湖（自己练习）

D4：北大湖（拍照、自己练习）

## 我的第一天 My First Day





索道08:30开放，为了雪质和人少我们一早便坐索道上去了，到这个时候我还觉得  
'没什么难的，我也可以嗖嗖嗖的下去，可厉害了那种！'（还是不要说大话了！  
）



## 第二步，上雪板、调试固定器

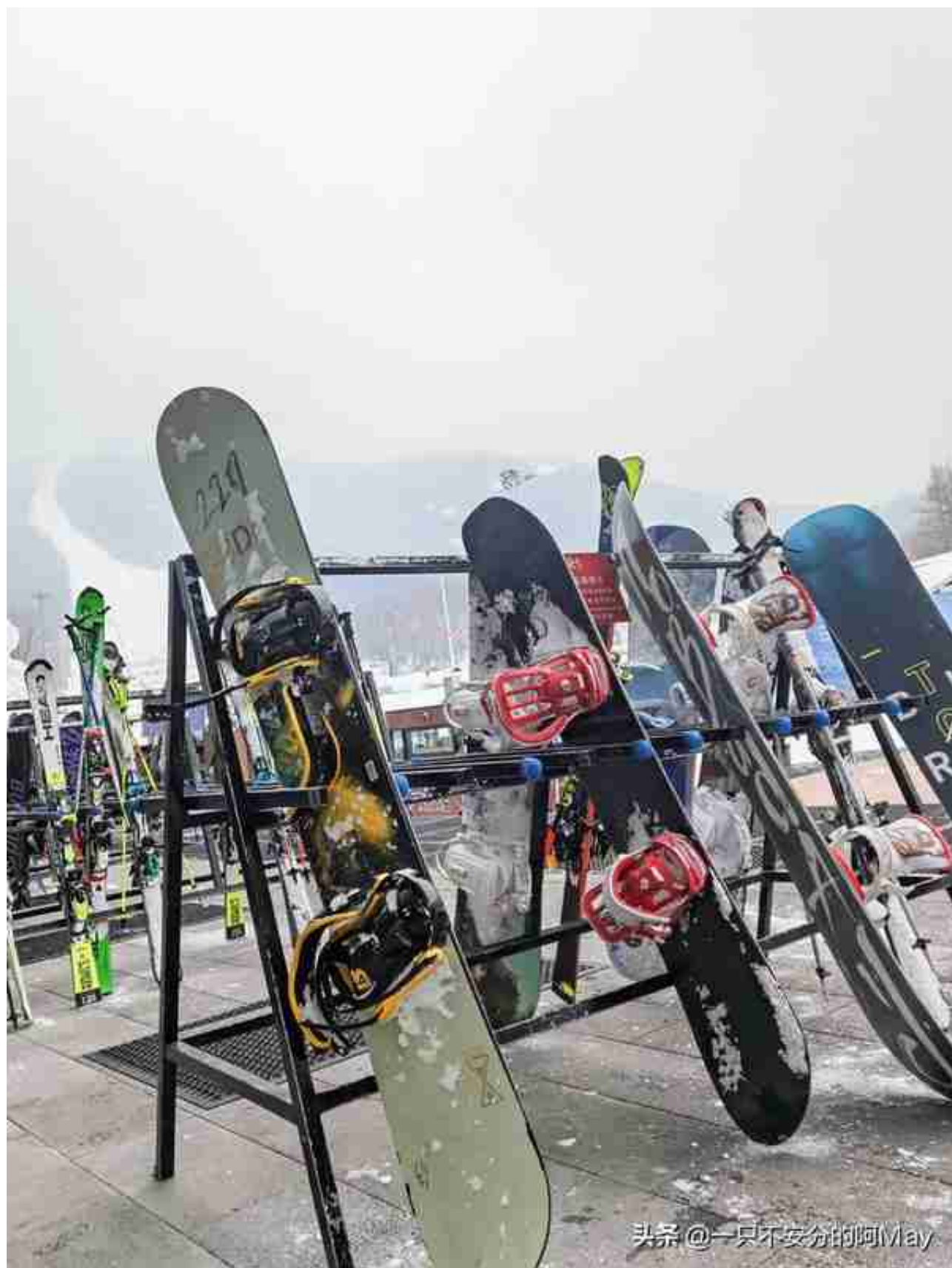
。这一步完成之后，就相当于与雪板融为一体了。接下来就是我第一天重复率最多的一个动作：站起来！！！！



是的，下一秒我就摔了！

然而，事情并没有那么简单。

家里人问我滑雪冷么？我回答说：“不冷，热死了。”  
因为我已经摔得热血沸腾了，而试图站起来的时候全身的每一个细胞都在用力！



中途11点左右的时候在雪具大厅休息一下，喝点东西，吃一块士力架，基本就是午

饭了。不能吃的太多，否则下午滑起来会很不舒服。

于是，后续4天太平洋咖啡成为了我们的据点，大家会在这边休息，分享在雪场的所见所闻，以及自己训练的成果。



下午2  
点半左右，第一天滑雪结束，一共才滑了2次雪道。也就摔了那么二十多跤，然而感觉屁股已经不是自己的了。可以做到在人前停住，推坡（直下）偶尔推一推，落叶飘（转弯）偶尔飘一飘。





第二天天气是真的好！蓝天映照得雪地都是蓝色，远处的云层偶尔透出温柔的光。而我，还爬得起来！只是这屁股需要轻拿轻放！



头条 @一只不安分的阿May

酒店的餐食还算丰富，豆浆、牛奶、咖啡、果汁，也有粥、米饭、各种蛋、蔬菜、水果，简直不能再营养了。少吃一点，出发！



推坡、落叶飘热身一下再扎实基础，然后开始学面山推坡和落叶飘。第二天的长进在于，第一天同等摔法不太会摔了，但是开始跪摔以及躺摔、趴着摔！

但是不得不承认，跪摔绝对比摔屁股要缓和的多，需要的只是克服背面下坡的恐惧。



第二天总结一下，最费体力的不是滑下去，而是穿鞋！来来回回有十几二十次了吧，估计也不止，只是魔毯长度太短，滑呗都没有记录。摔出了新的样式，但是推坡已经稳了。

## 我的第三天 My Third Day



听同行的小伙伴说，最希望的就是能在雪中滑雪，没想到真让我们赶上了！当地人也说我们幸运，说是很久没有下这么大的雪了！



没有师傅跟的这一天有点犯懒，滑雪技术并没有什么突破，感觉自己也就这样了。

但是雪带来的心情是美的，5块钱买了一串糖葫芦，在雪中舔两口，简直人间美味！



## 滑呗

**8.16** 公里

滑行距离



一只不安分的阿May

2020-12-23 08:53:49

**27** 公里/小时

最大速度

**05:01:38**

记录时长

**1057** 米

累计滑行落差

**8** 趟

滑行趟数

**19.0° | 34%**

最大坡度

**747** 米

最高海拔

**207** 大卡

大约消耗

**13.02** 公里

总距离(含缆车)

**531** 米

最低海拔

头条 @一只不安分的阿May



第三天，朋友带领开拓了一条新的雪道，E索上E10下，虽然是中级道，但是雪道宽，很适合练习。感觉推坡、落叶飘已经没有问题了，换刃可以偶尔看运气使出来。

## 我的第四天 My Fourth Day



头条 @一只不安分的阿May

山顶的树挂已经晶莹透亮了，  
任何一抹色彩都让人心动！



就连张牙舞爪的树干都变得魅力无边！



特别感谢在雪场帮助我的摄影师小宇，  
从半途爬上来实在困难，  
小宇给我找了根棍，  
真的是爬山来了！





单挑也可以



头条 @一只不安分的阿May











头条 @一只不安分的阿May





再摆拍一些美美的照片，

打卡2020年冬季，

完美！



滑雪我要看做是一项集体运动，一起吃，一起玩！不仅仅是急速挑战，也有相互交流、增进团队感情的作用！

遇到这个团队我觉得超级幸运！作为滑雪小白有受到不断的帮助与鼓励！去滑雪摔了也就三四十跤，现在腿还有点站不直，但是，我不后悔！直到现在，我已经能够保证落叶飘下山不摔了，只是换刃还需要多加练习。

也许我已经爱上了这项运动，爱上了不断调整，征服一个又一个困难的感觉。我还准备评测一下西安周边的滑雪场，期待。

下一期预告：北大壶+松花湖滑雪干货

关注我分享更多我的旅行攻略、经验以及小花絮。