

东北滑雪

最 IN 的冬日游戏 · 东北滑雪正当时



简介

大雪纷飞的北国，充满诱惑的雪道，五彩缤纷的雪具，一次惊险刺激的短途旅程，滑雪，是冬天最不可或缺的冰雪活动。穿上鲜艳的滑雪服，在这白色的世界中纵横驰骋，享受风之狂野和速度带来的快感，享受一场和大雪的最美约会。

关于滑雪

滑雪是运动员把滑雪板装在靴底上在雪地上进行速度、跳跃和滑降的竞赛运动。

高山滑雪由滑降、小回转和大回转（障碍滑雪）组成，人们成站立姿态，手持滑雪杖、足踏滑雪板在雪面上滑行。“立”、“板”、“雪”、“滑”是滑雪运动的关键要素。

滑雪装备

滑雪板

在选择滑雪板的长度时，最长应以不超过本人手臂上举时手腕部高度为限，最短不应短于胯部。



陪我南征北讨 8 年 (?) 的爱板 [空] SORA 摄

对于初学者来说，太长的滑雪板不容易控制，转弯较困难，不利于提高自己的技术水平。因此最好以自己的身高再加 5 厘米左右即可，还应选用弹性较大的滑雪板，因为这种滑雪板遇到不平的雪面时不易颠簸，制动效果也较好，操作起来比较容易。

技术好的滑雪者可以选择长一点，弹性小一点，稍微重一些的滑雪板，它可以增加滑行中的稳定性，使滑雪板的金属边刃紧紧地卡在雪面上，有利于滑雪者充分地操纵滑雪板，滑出漂亮的弧形。



陪我南征北讨 8 年 (?) 的爱板 [空] SORA 摄

目录

简介	1
黑龙江	5
吉林	9
辽宁	12



滑雪服

滑雪服的颜色一般十分鲜艳，主要的是从安全方面着想，远离修建的滑雪场易发生雪崩或迷失方向，在这种情况下鲜艳的服装就为寻找提供了良好的视觉。

另外，在滑雪时难免会摔倒。如果没有连体滑雪服的话，一副晴纶棉织成的有弹性的长筒护膝，一付宽条护腕外加一条围巾，会避免摔倒后雪会从脚脖子、手腕、领子等处钻进服装里。



滑雪鞋

滑雪鞋一般分为高山鞋、越野鞋、跳台鞋和单板鞋等。高山鞋具有保护功能；越野鞋鞋腰矮软且轻便；跳台鞋鞋腰较高且前倾大，有利于运动员跳跃和空中习行前倾姿势。

滑雪鞋的选择要使人感到即舒适又很合脚，脚趾在鞋中能活动自如，但脚掌、脚背、脚弓、脚跟应能紧紧的被裹住，外壳上的卡子要卡得恰到好处，使踝关节可以向前屈膝，只有这样才能控制滑雪板和滑雪速度。初学者应选择轻便、灵活、富有弹性的滑雪鞋，它的可操纵余地较大。而技术好的滑雪者，可选择能将脚与滑雪鞋紧紧连为一体的滑雪鞋，从而使滑雪者任何一点微小的重力变化都能通过滑雪鞋传递到滑雪板上，以提高滑雪者对滑行姿态的控制能力。



leiting0714 摄

滑雪镜

滑雪镜分为高山镜、跳台镜、越野镜、自由镜等。由于雪地上阳光反射很厉害，加上滑行中冷风对眼睛的刺激很大，所以需要滑雪镜起到保护滑雪者眼睛的作用，防止冷风和紫外线对眼睛的伤害，滑雪镜的镜面不能起雾气，跌倒后不应脸部造成伤害。

注：戴眼镜的滑雪者应选择镜框厚一点的滑雪镜，以便能将近视镜全部罩住。



leiting0714 摄

雪杖

雪杖是滑雪时用来支撑前进、控制平衡、引导变向、支撑身体的。是滑雪者控制重心必不可少的一件工具，一般以本人手臂下垂后肘部距地面的高度做为选择滑雪杖的长度。初学者可选择长一点的雪杖，待技术提高后，再选择短一些的雪杖。雪杖上要有配带，它可套在手腕上，防止脱落。雪轮可防止雪杖在雪里插的过深。



MaoPoPo & BiangBeiBei 摄

头盔

要选择一次性成型的PC外壳，这样的透风性能强，而滑雪头盔内壳（黑色EPS）、高密度发泡（进口料），在意外受到猛烈地撞击后，高密度发泡材料能起到最佳的缓冲作用和抗震效果，从而对头部起到保护作用。





Myra8899 摄

护臀

要选择贴身透气而又不粘皮肤，抗击力强的，可以有效缓解摔倒时的冲击。

固定器

固定器是连接滑雪板和滑雪靴的一个重要部件，具有当运动员摔倒时自动使雪鞋与滑雪板脱落的功能，达到保护运动员不受伤害的目的。

一般分为高山板固定器、跳台板固定器、越野板固定器、单板固定器等。除了越野板固定器外，其它固定器分前后两部分，直接用螺丝固定在滑雪板上，前部固定器不可移动，后部固定器可沿滑雪板前后移动以适应大小不同的滑雪靴。

其它

主要是手套、帽子、面护、防晒霜等等。滑雪帽应以保护耳部、轻便、不影响视野为宜，一般用弹性较好的细绒线织成。

滑雪手套不仅要保暖、防寒，而且更要柔软、耐磨、防割伤，外层面料一定要防水。如果滑行中感觉冷风对脸部的刺激太厉害，可选择一只只露出双眼的头套或者面护，再加一个全封闭型滑雪镜，则能有效阻止冷风对面部的侵入。

同时由于我国北方的冬季寒冷干燥，皮肤在这种气候条件下水份散失的很多，加上滑雪时形成的相对速度很大的冷风对皮肤的刺激和雪面上强烈紫外线对皮肤的灼伤，因此可选用一些具有抗紫外线效果较好的防水性散发的防晒霜，每隔一段时间（一般2小时）就在暴露的皮肤上涂一次。

初学者

正确穿戴并熟悉雪具

在滑雪教练或工作人员帮助下选用合适自己的滑雪靴、滑雪板、滑雪杖，在滑雪场的初级练习场先做热身活动。

穿雪靴在雪地行走时步子要适中，用后跟先着地。在穿滑雪板之前，先把两支雪板放在平地（初学者不要在斜坡上穿鞋），在双手执杖支持下先后穿板。

穿好板后，双手执杖插在身体两侧雪地上帮助平衡，同时两脚踏板前后移动，适应滑雪板。

雪杖的正确握法是：先将手穿过雪杖的佩带，然后将佩带握在手中，这样万一摔倒后，雪杖不会下意识地扔出去。

着板平地行走、在平地 and 斜坡上保持平衡、横向蹬坡、外八字蹬坡平地行走技术包括前后方向行走、横行、原地行走转圈。

平地前后行走时注意保持双板平行，两支雪板的板头和板尾不能交叉，步幅要小。

横向行走是为上坡打基础，要领是步幅小，保持双板平行。

原地转圈360°时，每一步的角度不要大，每走一步，另一板跟上的一步要保持与前一板平行，板头和板尾不能交叉，否则将会失去平衡以至于摔跤。

可以在斜坡上保持平衡后就能尝试横向蹬坡，即由山下雪板的内刃和山上雪板的外刃做支撑，轮流交换重心横着向山上蹬行，双手执雪杖自然地在身体两侧点地帮助保持平衡，想象自己是一个球嵌在斜坡上 - 双膝和髋部往山上方向倾斜，腰部和肩部向山下倾斜，身体呈反弓形。

外八字蹬坡是比横向蹬坡更有效率的一种方法，要领是：身体正对滚落线，双板的板头宽、板尾窄呈外八字形状，双膝内旋以使双板的内刃立起与雪面形成夹角，双手在身后执雪杖的杖头（像老人拄拐棍的姿势）支持，双板轮流交替向上蹬行，雪杖在身后自然的轮流支撑。

直滑降技术

选择缓坡蹬坡后，用雪杖支撑使自己顺利的调整板型，双板平行与肩同宽，正对雪道下方（正对滚落线），慢慢收起雪杖，身体的重量会使你徐徐下滑，直到平地时自然减速停止。

要领：上身直立，头部抬起注视前方，不要紧盯自己的雪板，注意观察周围情况，肩部放松，胳膊前伸，双手握雪杖，手的高度在髋部左右，雪杖头垂在身后，膝盖微屈，雪板平放在雪道上，身体随着雪板滑行。最重要的是放松，放松自己的胳膊，使自己的身体重心前倾，而不要重心滞后，这样就可以控制自己的雪板了。

雪板选择建议

1级水平

从来没有滑过雪的人。建议：雪场租雪板。

2级水平

滑过一两次，能够犁式滑行，并进行左右转弯和停止滑行。但是把左右转弯连起来还是有困难。建议：雪场租雪板。

3级水平

在雪上已经建立信心的滑雪者，能够在初级道上停止，熟练进行犁式转弯。



建议：雪场租雪板。

4 级水平

这一级滑雪者是比较小心的中级滑雪者，能够在连续转弯并能控制速度。滑雪者能够在转弯时候犁式不明显甚至半犁式转弯，但仍然在绿道或者容易的蓝道上滑行。建议：可以考虑买中级或者中高级雪板，但不建议超过中高级。

5 级水平

已经属于中级滑雪者的行列，能够有信心在容易的蓝道上完成平行转弯，但是有时还是用犁式来停或者转弯。再遇到比较陡和多冰的雪道时会比较小心。

建议：考虑买中高级板或者高级板，但不建议用顶级，顶级板往往比较硬，需要很强的腿部力量去控制。

6 级水平

这级滑雪者能够有信心在蓝道上完成平行转弯，但是很少尝试高级道。这级滑雪者往往很积极的想滑得更好，并挑战其他雪道。

建议：考虑买高级板，顶级板根据个人实际情况考虑。不建议上竞技板。

7 级水平

这级滑雪者能够控制平行转弯并在蓝道上滑得非常好，并且能够在黑道上控制速度和节奏，但是他们仍然在寻求挑战更高级的道和滑行姿势更优美，可以在不同的雪况和地形下调整转弯半径。

建议：高级板以上的雪板；不建议上竞技级的板子。

8 级水平

这级滑雪者已经有很好的技术，能够应付所有地形和雪况，能够滑mogul道，能够熟练的用卡宾（转弯不减速）滑黑道。

建议：这类滑雪者自己心里已经清楚该买什么板。可根据实际需要买用于雪道上的竞速板（业余竞技级板），用于粉末雪的粉末雪板，用于滑Mogul的Mogul雪板。

9 级水平

这级水平能够享受高难度雪道带来的乐趣，比如mogul，粉末雪，和其他黑道、双黑道。

建议：这类滑雪者基本不需要其他人建议。

注意事项

选择好天气

你要根据近期的天气变化选择好游玩的时间，注意天气预报，最好避开大风天。

衣服不能凑合

滑雪发烧友一般都会配备很专业的滑雪服，如果只是偶尔玩一下，可选择租赁滑雪场的服装。滑雪对服装有一定要求：上衣要宽松，以利于滑行时的滑行动作；袖口、裤口应为缩口并有可调松紧的功能，

可有效地防止进雪；领口应为直立的高领开口，防止冷空气的进入。滑雪帽最好选用套头式，只露出脸的前半部，能防止冷风对脸部的损伤，对女士尤为重要。衣服的颜色应鲜艳或与雪面反差较大，以使其他滑雪者容易辨认自己，从而及时绕行避免相撞。要穿吸汗功能强的棉质内衣。

滑雪镜必不可少

由于雪地上阳光反射很厉害，加上滑行中冷风对眼睛的刺激很大，所以需要有一副合适的眼睛对眼睛加以保护。应该选择全封闭型滑雪镜，同时外框上应有用透气海绵制成的透气口，以使面部皮肤排出的热气散到镜外，保证镜面有良好的可视效果。

涂上防晒霜

由于冷风对皮肤的刺激和雪面上强烈的紫外线对皮肤的灼伤，可选用一些油性的有阻止水分散失功能的护肤品，然后再用防紫外线效果较好的防晒霜涂在皮肤上。

防冻伤：人体产生冻伤主要发生在手部、脚部、耳朵等部位，所以应选用保温效果较好的羊绒制品或化纤制品对上述部位进行保温。

带些高能食品

一旦陶醉在滑雪乐趣之中往往忘了饭点儿，因此，应随身携带一些高能便携食品，如牛肉干、巧克力等。对于需要充足的热量供应的滑雪运动来说，多吃些有好处。

了解滑雪道的状况

在滑雪场，应仔细了解滑雪道的高度、宽度、长度、坡度以及走向。由于高山滑雪是一项处于高速运动中的体育项目，看起来很远的地方一眨眼就到了眼前，滑雪者如果不事先了解滑雪道的状况，滑行中一旦出现意外情况，根本就来不及做出反应，所以这一点对初学者尤其重要。

检查滑雪工具

注意滑雪时器材和线路的安全可靠性。应很好地检查滑雪板和滑雪杖，包括有无折裂的地方、固定器连接是否牢固等。

安全最重要

经常有因滑雪受伤的人到医院救治，因此，在滑雪过程中，应当以安全为前提。切记饮酒后不要外出滑雪，一旦醉卧在外，非常容易发生冻伤。不要擅自滑出滑雪场界线，尤其不要向无人烟和原始森林中深入太多。滑雪时不要打闹、碰撞，碰撞是很危险的，不是撞在别人身上，就是撞到树上、拦网上，轻则挫伤，重则骨折，因此宁可摔倒，也不要发生碰撞。

“不怕摔”的窍门

面山

1. 膝盖先着地，接着手掌置于胸前撑地，将冲击的力量依膝、手掌渐次散去；
2. 膝盖先着地，接着手肘、手掌依序撑地，将冲击的力量依膝、手肘、手掌渐次散去；



是目前国内最大的滑雪场，也是我国目前最大的综合性雪上训练中心。整个滑雪场处于群山环抱之中，林密雪厚，风景壮观。

由长白山脉张广才岭的三座山峰组成，即海拔 1374.8 米的主峰大锅盔山、海拔 1100 米的二锅盔山、海拔 1000 米的三锅盔山。三锅盔已经辟为大型旅游滑雪场，大锅盔和二锅盔现为国家滑雪运动员的训练基地。

设施非常完善，共有 11 根初、中、高级滑雪道，它的高山滑雪道是亚洲最长的。滑雪场内还有长达 5 公里的环形越野雪道及雪地摩托、雪橇专用道，设有 3 条吊椅索道、3 条拖牵索道及 1 条提把式索道。雪场还拥有多台造雪机、压雪机、雪上摩托车等现代滑雪场机械设备，多条吊椅式和牵引索道，滑雪者可以从任何一处乘索道，不需要脱掉雪板，滑遍场内全部雪道。

价格

新体委滑雪场（大锅盔和二锅盔）

初中级雪道	
2 小时	180 元 / 人
3 小时	240 元 / 人
半天	300 元 / 人
一 / 二 / 三天	480 元 / 900 元 / 1200 元 / 人

新濠阳光度假村滑雪场（原风车山庄，即三锅盔）

初、中级、高山雪道	平日	周末	节假日
半天	300 元 / 人	400 元 / 人	500 元 / 人
一天	500 元 / 人	600 元 / 人	700 元 / 人

国际会展中心滑雪场

初、中级、高山雪道	平日	周末	节假日
2 小时	150 元 / 人	180 元 / 人	240 元 / 人
半天	280 元 / 人	360 元 / 人	420 元 / 人
一天	380 元 / 人	480 元 / 人	580 元 / 人

注：

1. 平日为周一至周四；周末为周五、周六、周日；节日为圣诞、元旦、春节；
2. 以上价格中包含一套滑雪器材（滑雪板、滑雪鞋、滑雪杖）租用费及场地、缆车的使用费。

时间

平日 08:00-16:30；节假日 07:30-16:30

地址

黑龙江省尚志市亚布力镇东南 20 公里亚布力滑雪度假区

交通

■ 公共交通

火车

最便捷的是乘坐火车到亚布力南站，车程 3 小时，票价 30 元左右。（但每天只有一趟车往返哈尔滨，要安排好出行时间，以免误车），

下车后可乘小巴直达滑雪场，约 5 分钟车程。

客车

哈尔滨火车站对面的龙运客运站每天上午 7:30、10:00 和下午 13:20 各有一班直达亚布力风车山庄的旅游巴士，单程 3 小时，车票 40 元。

■ 自驾路线

滑雪场距哈尔滨至绥芬河的 301 国道仅 18 公里，从哈尔滨出发，自驾 2 个半小时左右即可到达雪场。但冬季雪厚路滑，没有冰雪路面经验的游客慎行。

哈尔滨→哈牡高速公路，行驶 193.4 公里→亚布力出口出，稍向右转向匝道，行驶 900 米→亚雪公路，行驶 15.8 公里→稍向左转，行驶 6 公里→右转行驶 2.5 公里，道路左侧即为亚布力滑雪场。途经阿城→玉泉→平山→帽儿山→尚志→一面坡→伟河→亚布力。



住宿

风车山庄因作为第三届亚洲冬季运动会雪上项目运动员村而建，由别墅、三星级风车山庄度假饭店、青年公寓及其他附属娱乐设施组成。山庄内建有 6 座风车别墅及 109 座风车网阵，住在风车山庄滑雪可以打折，而且出门就有穿梭巴士去缆车站，不用走远道。附近的屯子（当地人俗称“寡妇屯”）里有雪龙宾馆、森防宾馆均可住宿，180 元 / 双人间，农家火炕 20 元 / 人（有淋浴设施）。并且，亚布力镇上也有很多小旅馆，吃住较好，价格便宜。

“高山楼”（大锅盔）住宿条件和伙食都比较差，但收费较风车山庄低廉。

餐饮

滑雪度假区可以吃到很多传统的东北菜，地三鲜是值得推荐的绿色健康佳肴，由三种地里生长的菜（木耳、土豆、青椒）炒成，鲜美异常。

度假区内还有一些农户开设的饭店，小鸡炖蘑菇、猪肉炖粉条，杀猪菜，飞龙汤，地三鲜，及各种山野菜和味道鲜美的菌类食品，还有甜玉米，玉米面大发糕，粘豆包，磕着松籽、瓜子等各类坚果，都是地道的东北美食。同时，滑雪中心附近的屯子里也有众多餐馆可供选择。



日月峡滑雪场

滑雪区按照 SSS 级标准建设，拥有三条高、中、初级和一条空中技巧雪道，总长度 5000 多米，还有滑雪圈、雪地摩托及雪地自行车场地，一条 1400 米长的吊椅索道，两条 400 米和两条 200 米的拖牵。备有 1000 余套高档雪具，可以同时满足 700 人滑雪戏雪的需要，并可以接待国际、国内的单项比赛。滑雪区山峰层峦叠嶂、各类树种齐全，郁郁葱葱，雪量丰富，滑行其间，让您真正体会到“穿林海、跨雪原”的感觉。

价格

门票：平日：60 元 / 人 / 半天；周末：100 元 / 人 / 半天

旅游板			平日	周末	春节
	初级道	2 小时	180 元 / 人	200 元 / 人	200 元 / 人
		4 小时	200 元 / 人	230 元 / 人	230 元 / 人
	中级道	2 小时	200 元 / 人	220 元 / 人	220 元 / 人
		4 小时	230 元 / 人	260 元 / 人	260 元 / 人
	高级道	2 小时	240 元 / 人	260 元 / 人	260 元 / 人
		4 小时	240 元 / 人	280 元 / 人	280 元 / 人
专业板	初级道	2 小时	190 元 / 人	220 元 / 人	220 元 / 人
		4 小时	220 元 / 人	240 元 / 人	240 元 / 人
	中级道	2 小时	220 元 / 人	230 元 / 人	230 元 / 人
		4 小时	260 元 / 人	280 元 / 人	280 元 / 人
	高级道	2 小时	260 元 / 人	280 元 / 人	280 元 / 人
		4 小时	300 元 / 人	320 元 / 人	320 元 / 人

时间

7:00-19:00

地址

黑龙江省铁力市铁力林业局马永顺林场

交通

■ 公共交通

飞机

距离铁力最近的民航机场在哈尔滨，可以接待境内外游客；可由哈尔滨乘特别约订的直升飞机到达公园内停机坪，约 1 小时 16 分钟。

火车

乘火车到达铁力车站，车站距日月峡约 38 公里，有 222 国道相通，路况较好。日月峡国家森林公园在距离火车站约 5 分钟步行路程的大森林酒店设有管理处，大森林酒店门前、林业汽车站以及交警队等处也每天都有多次去日月峡的公共汽车，可以方便搭乘，车费 5-10 元不等。

汽车

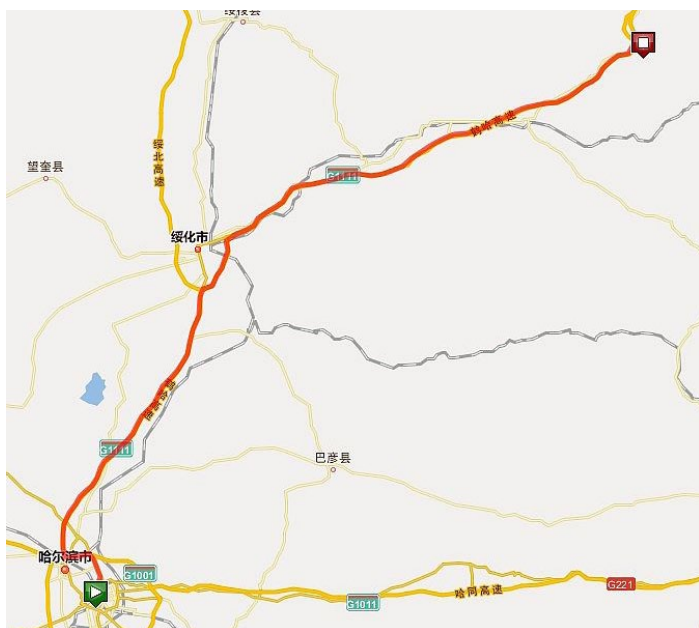
可从哈尔滨或伊春乘汽车沿 222 国道到日月峡。日月峡距哈尔滨 238 公里，乘汽车约 2 小时 30 分钟；距伊春 85.8 公里，乘汽车约 1 小时。沿途有里程标，85.8 公里里程标附近的西北面有“日

月峡国家森林公园”的大型公路广告牌，广告牌正对的东南向有垂直 222 国道的沙石路约 100 米通向日月峡主景区。

■ 自驾路线

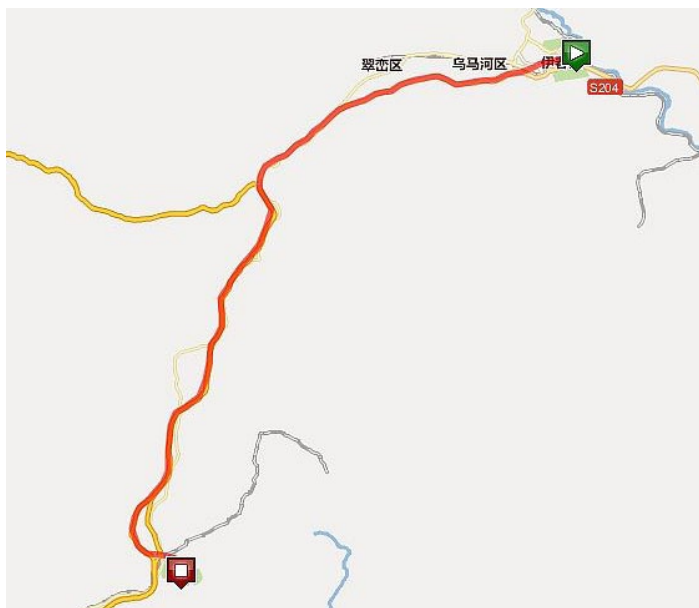
从哈尔滨出发，约 252.79 公里

松浦大道，行驶 8.8 公里→向西环 / 鹤哈高速 / 绥满高速 (大庆方向) / 京哈高速 / 国道 1011 / 国道 10 / 国道 1 方向进入国道 1001 / 哈尔滨绕城高速公路，行驶 6.3 公里→绥化 / 伊春 / 鹤岗 / 黑河方向匝道，行驶 500 米→右转至哈绥高速公路 / 国道 1111 / 鹤哈高速公路，行驶 225.3 公里→日月峡服务区方向匝道，行驶 0.8 公里→左转到国道 222，行驶 1.6 公里→左转，行驶 100 米→右转，行驶 3.2 公里→日月峡滑雪场。



从伊春市出发，约 93.72 公里

青山西大街→国道 1111 / 鹤哈高速公路，行驶 78.4 公里→日月峡服务区出口处→国道 222，行驶 2.6 公里→左转，行驶 100 米→右转，行驶 3.2 公里→日月峡滑雪场



住宿

滑雪场 C 区以住宿为主，在一、二层分别设有 16 个小标间和 2 个大标间，为了满足不同游客的需要，在二楼设有两间高级豪华套房，可以同时满足 400 人住宿的需要，同时，综合服务区内还设有会议大厅、培训接待中心，活动室等。

别墅区，又叫日月峡度假村，占地面积约 8 万平方米，共建有 50 座森林休闲别墅，三面环林，一面靠山，依次分布于雪道对面的森林之中，幽静安逸，是提神健体的天然氧吧。

餐饮

滑雪场的 AB 区主要以餐饮为主，有朝鲜、蒙古、回族、农家等各种风味的饭店，在这里您可以尽情享受美味，品一下北国的醇香，尝尝农家小菜和独具特色的绿野山味，还有朝鲜的狗肉汤、蒙回的烤全羊等民族特色，著名的“天下第一炕”也在这里设有分店。

二龙山滑雪场

二龙山滑雪场位于二龙山风景区，占地面积 78 万平方米，集冬季滑雪与四季度假于一身，是平民化的新一代滑雪场。雪场年积雪期 170 天，滑雪期达 120 天，积雪深度 0.5 米至 1 米，雪况良好。目前有 8 条初、中、高级滑雪道，总长 5600 米，雪道面积 6 万平方米，最小坡度 3 度，最大坡度 30 度，雪道开阔，适合初级滑雪者使用。滑道引进德国设备，配套设施完善，4 条伸缩拉杆式牵引、1 条吊椅索道，1 号滑雪道有灯光照明设施可夜间滑雪，同时还可开展雪地摩托、沙漠越野车、马拉雪橇、湖面溜冰、公园高尔夫等众多雪上娱乐项目。

滑雪	100-150 元 / 人 / 2 小时 180-230 元 / 人 / 半天 300-350 元 / 人 / 全天
索道	10 元 / 次 / 人；45 元 / 2 小时 / 人；80 元 / 半天 / 人；135 元 / 全天 / 人
雪服出租	20 元 / 2 小时；30 元 / 半天；50 元 / 天
滑轮胎	20 元 / 人
马拉雪橇	30 元 / 圈
溜索	30-50 元 / 人
雪地摩托	80 元 / 10 分钟
冰爬犁	5 元 / 人
攀岩	20 元 / 半小时
滑冰	20 元 / 半小时
骑马	10 元 / 圈

时间

每年 11 月第二周周末至次年 3 月中旬 8:00-17:00

地址

哈尔滨市宾县二龙山风景区

交通

■ 公共交通

专线巴士

哈尔滨市每周五、六、日有班车直达滑雪场。

费用 50 元 / 人（含雪场门票）；

乘车地点与发车时间为：新世界酒店（8:30）、新加坡酒店（9:00）；

其他时间前往需提前预定咨询，咨询电话：0451-82309772；

0451-57908008

汽车

在哈尔滨火车站对面的龙运长途客运站或客运东站（三棵树汽车站）乘坐前往宾县的巴士，至二龙山山门下车，转乘 7 路小巴（2 元）或三轮厢式摩托车（2 元 / 人）直达龙珠二龙山滑雪场。

■ 自驾路线

沿先锋路行驶 10.8 公里，右转进入天恒大街→行驶 2.8 公里，直行进入 G221 →行驶 46.3 公里，右转行驶 40 米，到达终点（在道路左侧）。全程约 76 公里



住宿

雪场附近有龙珠宾馆、贵宾酒店等高档宾馆，标准间费用在 200-300 元之间，还有青年公寓，20 元 / 床。同时，也可回哈尔滨市区内住宿。

餐饮

雪场内有中、西餐厅可供选择，当地特色菜有山野菜、二龙湖野生鲢鱼等。

备忘录



吉林



北大壶滑雪场

北大壶滑雪场位于北大壶滑雪度假区的核心区，雪道最大高度落差达930米，具备承办任何级别国际赛事的自然条件。



现有国际标准雪道19条，雪道总长度约37公里；高山滑雪索道4条、托牵1条、魔毯2条；还有冬季现代两项靶场1座，国际标准单板U型槽及单板公园1座，滑雪跳台2座，自由式空中技巧滑雪台1座，旱地雪橇滑道1座。各类滑雪用具2000副。



Zero One 摄

价格

北大壶滑雪度假区价格体系

2013-2014 年度北大壶滑雪场滑雪价格（雪票含保险）				
单位：元				
价格期间	时间分类	缆车票	普通双板套票	高级双板/单板套票
平日	4小时	200	350	450
	1天	280	480	580
周末	4小时	280	430	530
	1天	380	580	680
节假日	4小时	380	530	630
	1天	480	680	780

注：
1.一天以上滑雪业务，每天累加200元/人/天；周末补差价100元/人/天，节日补差价200元/人/天。
2.一天以上的套票业务，除缆车票累加外，需每天累加雪具租赁费用200元；高级雪具/单板每天累加300元。

其他租赁价格（单位：元/人）					
雪服（套，含小柜）	60	雪镜	35	头盔	30
护具（套）	50	小柜	15	大柜	20

户外娱乐项目（单位：元/人）					
观光吊厢	60元/次		儿童乐园	免费	
雪圈	60元/小时		雪地鞋	50元/次	
手套/帽子（1次性）		35元/套			
雪具租赁	时间	全套	雪鞋	雪板	雪杖
	4小时以内	150	80	100	20
高级单板/双板	时间	全套	雪鞋	雪板	雪杖
	4小时	250	120	160	30
高级单板/双板	时间	全套	雪鞋	雪板	雪杖
	1天	300	150	200	40

备注：
1、周末指周六、周日；节假日指元旦（2013年12月30日至2014年1月1日）、春节（2014年1月30日-2月5日）
2、高级套票含一套雪具及所有托牵、魔毯、缆车的使用权。
3、身高1.20米以下儿童享受缆车票免费（需成人陪同）。
4、单板装备单独租赁，按双板相应装备收费。

时间

每年11月中旬至次年4月初 8:30-16:30

地址

吉林市永吉县五里河镇北大湖体育旅游经济开发区

交通

■ 雪场班车

吉林站→柴草市→口前→北大湖滑雪场

班车价格：单程30元/人

发车时间：7:30，下午17:00从雪场返回

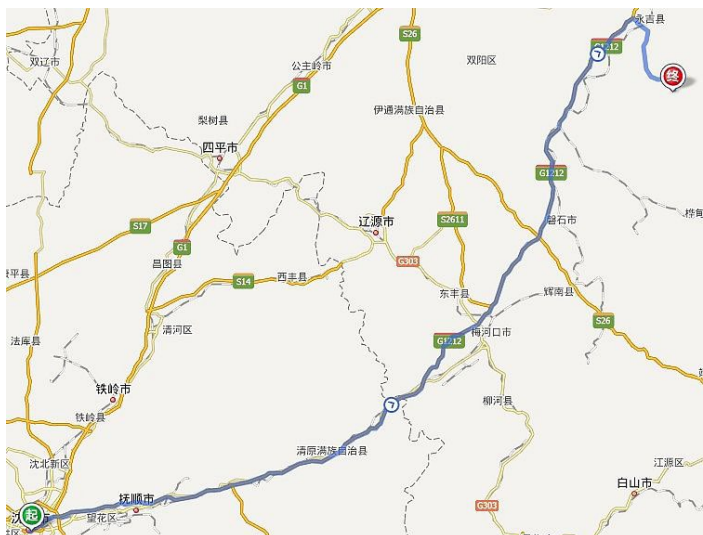
发车地点：吉林站

■ 自驾路线

从沈阳出发，约410公里

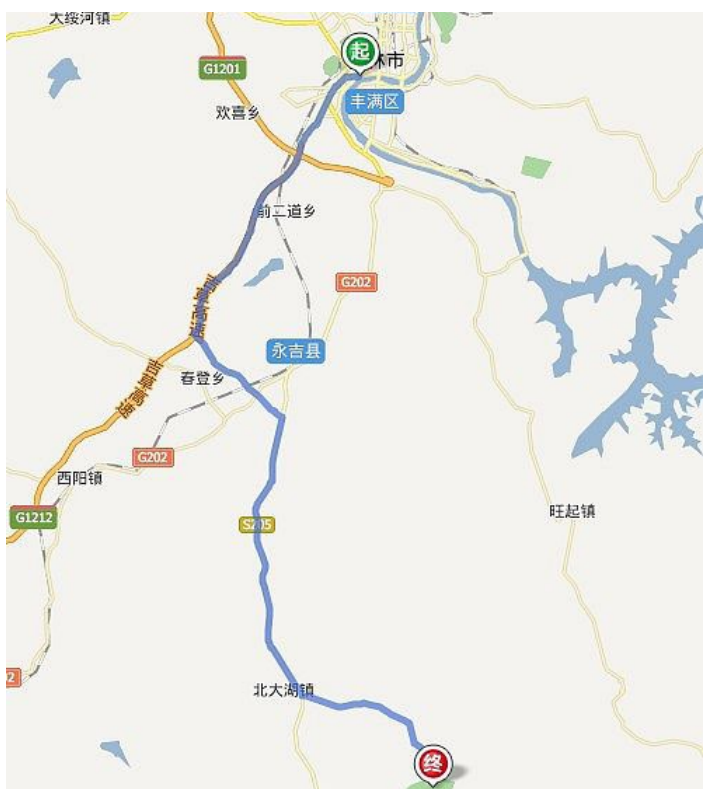
沈吉高速/G1212行驶357.8公里（经沈阳东收费站，草市主线收费站）→桦甸/永吉出口离开（经永吉收费站），行驶5.3公里→左转进入G202→沿G202行驶2.5公里→右转进入S205，沿S205行驶22.5公里（经收费站）→左转，行驶12.4公里→北大壶滑雪场





从吉林市出发，约 61 公里

沿沈吉高速 /G1212/ 吉草高速行驶 14.6 公里（经吉林收费站）→ 从桦甸 / 永吉出口离开（经永吉收费站），行驶 5.3 公里→左转进入 G202，沿 G202 行驶 2.5 公里→右转进入 S205，沿 G205 行驶 22.5 公里（经收费站）→左转，行驶 12.4 公里→北大壶滑雪场



住宿

■ 桥山北大壶度假酒店

按照北美风格兴建，是集旅游、度假、商务、娱乐、餐饮等多功能于一身的五星级度假酒店。酒店拥有豪华标准、商务套房、家庭套房、总统套房等 162 间客房，每一个房间均经过精心设计及布置，色调和谐柔美，房间内舒适宽敞、视野开阔。同时酒店配有健身房及 SPA 会馆等休闲娱乐设施，并提供雪具存放、保养等特色服务。

■ 北大湖亚运村酒店

按照国际四星级标准建造，是距离雪道最近的酒店，出门即可到达缆车站。酒店拥有客房 150 余间，床位 300 多张。有容纳 150 人的新闻发布中心及各类会议室，设有娱乐中心、按摩室等休闲娱乐项目。整体环境温馨舒适，浪漫典雅。

餐饮

山顶餐吧位于六人高速吊厢缆车的终点处，透过开阔的观景大窗可以将北大壶的美景尽收眼底，总面积达 500 平方米，室内分为快餐区、咖啡区、休闲区等几大区域，有中餐、西餐、糕点、饮品等各种美食。

度假酒店的西餐厅采用开放式厨房设计，由国内名厨主理，提供地道的中外美食，独特的饮食文化，服务细致温暖。

亚运村内的中餐厅则由当地名厨打理川粤名菜、东北特色系列，拥有中餐厅、音乐酒吧、中式 VIP 餐饮包房、东北特色火炕包房，为您提供典雅温馨的休憩小酌环境。

长白山滑雪场

滑雪场总占地面积 7 平方公里，共有滑雪道 43 条，包括 9 条满足冬奥会比赛要求的高级雪道，14 条中级雪道以及 20 条初级雪道，雪道总长度约 30 公里，总面积 93.5 万平方米，可同时容纳 8000 位滑雪者，举办各种国际级赛事。

滑雪场有 7 条缆车，索道总长达 7.1 公里，其中 3 条奥地利多贝玛 6 人吊椅拖挂式抱索器缆车，2 条法国巴马 8 人吊箱拖挂抱索器缆车，2 条国产 4 人吊椅固定抱索器缆车，10 条电动地毯和 2 条拖牵式魔毯。配套设施豪华完善，服务专业贴心。



bomb_bao 摄

价格

		平日	周末	节假日
双板滑雪 注：押金 300 元。 含租用一套滑雪器具及使用索道。拖牵和滑雪道的费用	2 小时	100 元 / 人	120 元 / 人	140 元 / 人
	3 小时	120 元 / 人	140 元 / 人	180 元 / 人
	4 小时	140 元 / 人	160 元 / 人	220 元 / 人
	全天	200 元 / 人	300 元 / 人	340 元 / 人
雪服出租	30 元 / 套 / 半天；50 元 / 套 / 全天			
雪地摩托	10 元 / 分种 / 辆，五分种起租			
马拉爬犁	10 元 / 人 / 次			
雪具养护	60-100 元 / 套，修补板底，磨刃，打蜡			



时间

白天 8:30-17:30; 夜场 18:00-21:30

地址

吉林省安图县二道白河镇长白旅游经济开发区

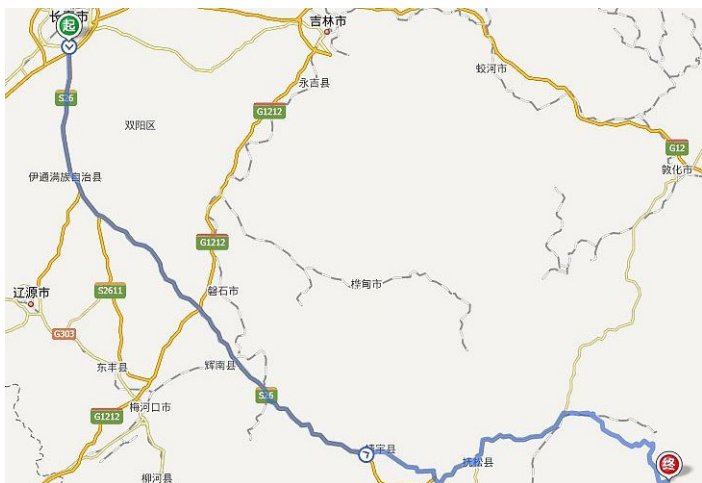
交通

■ 公共交通

安图、延吉、白河火车站每日有多次列车经停，安图县城和延吉市区每天也有长途公共汽车抵达滑雪场，但一般最好和滑雪场所在的杜鹃山庄联系安排车辆接站。另外，长白山机场有往返于万达度假村的班车。

■ 自驾路线

长春→吉林市→蛟河→敦化→二道白河→长白山北景区山门
全程约 480 公里，行程约 6 小时



住宿

长白山的山下山上都有旅舍，价格因档次的差别而有贵廉之分，较好的宾馆价格一般在 200-300 元之间，普通的招待所床位价格一般在 10-40 元/床左右。山下的温泉区附近有许多干净舒适的旅馆，山上的瀑布附近也设有宾馆。

长白山万达假日度假酒店

坐落于长白山度假区中心地带。地理位置优越，环境优美，旅游交通十分便利。酒店装修豪华舒适，拥有客房 368 余间，假日豪华房、假日高级房和高级景观房等多种房型供客人选择，房间设施齐全，所有房间均配备免费高速宽带接口、国际及国内长途电话及语音信箱系统、独立的空气调节系统和供热系统、42 寸液晶电视及国际卫星频道、室内保险箱、迷你吧、茶/咖啡调制器、电吹风、熨斗及熨衣板等。并且还还为客人提供送餐服务、洗衣服务、收费停车、叫醒服务、会议服务、ATM 取款机、接机服务等，以满足不同客人的需求。

餐饮

长白山区的饮食特色以东北风味和朝鲜风味为主，东北风味主要是炖菜和凉拌菜，再加上这里有丰富的山珍资源，以山珍为原料制成

的菜肴味道鲜美，也是到长白山不可不尝的美味，尤以大丰收蘸酱菜、尖椒干豆腐、川白肉、酱猪蹄、鹿血鸡蛋羹和小鸡炖蘑菇等吉菜著称。

净月潭滑雪场

离市区只有 18 公里，交通便利。雪场占地面积 18 平方公里，三面环林，一面临水，雪质松软，适合各种不同类型的滑雪爱好者，现有 3 条平均宽度 30 米的初级雪道，一条长 800 米的中级雪道和一条长 1500 米的越野雪道，拥有高空索道和号称世界第一的长达 1314 米的管轨式滑道，并有上千套进口滑雪器材供滑雪者出租。湖光山色、空气清新，还有雪地摩托、狗爬犁等丰富多彩的冬季游乐项目。

价格

门票：30 元/人

滑雪	平日/周末	节假日
(注：包含雪鞋、雪板、雪仗)	80 元/2 小时/人	100 元/2 小时/人
	100 元/3 小时/人	120 元/3 小时/人

时间

每年 11 月中旬到翌年 3 月中旬的 8:30-16:30

具体的时间视每年的气候而定，冰雪节一般持续到每年的 2 月底。

地址

长春市东南侧净月潭国家风景名胜区内

交通

■ 公共交通

长春市人民广场有滑雪场专线车，也可在长春火车站乘 160 号旅游观光巴士（票价 2 元），或在长春市区三马路乘坐 102 路净月潭专线到正门。或乘坐轻轨 3 号线到长影世纪城站下车步行约 2312 米，也可到达。

■ 自驾路线

长春→人民广场/人民大街南口出口→建政路→民康路→解放大路→吉林大路→东环城路→世纪广场→净月大街→净月潭滑雪场。全程约 15.7 公里

雪具大厅正门可免费停车约 200 辆（高山滑雪场）



时间

白天：8:30-16:30；夜场：16:30-22:00

地址

沈阳市东陵区棋盘山国际旅游风景区内

交通

■ 公共交通

在沈阳北站乘 168 路，或马路湾乘 168、330、331 路公交车即可到达。

■ 自驾路线

沈阳市区→竹林路→东陵西路→东陵路，朝 S104/ 世博园 / 棋盘山方向→森林路，行驶 8.9 公里→秀湖东路，行驶 1.1 公里→右转进入旅游路，行驶 1.0 公里→右转行驶 20 米，左前方转弯，行驶 90 米→棋盘山冰雪大世界。全程约 31.4 公里



住宿

国际会议中心、碧月潭大酒店、鸿宇山庄、玉龙山庄、八闲山庄等星级宾馆是游客住宿、会议、商务洽谈的方便之所。由于离沈阳市区较近，游客也可选择回市区内住宿，较为划算。

餐饮

滑雪大厅二楼的美食广场提供有东北特色的大炖菜、东南亚美食咖喱肉饭、港式碟头饭，还经营各类面食（馄饨、饺子、汤圆等），同时二楼设有水吧，提供各种冷饮、热饮，还经营西餐，有汉堡、三明治、烤肠等。最新引进自助火锅，顾客坐在座位上，可在流动的小船上选择您所需要的各类火锅涮品。

为满足不同顾客需要，著名的秀湖活鱼府还提供 15-20 元的快餐，都是时令小炒，方便快捷，还可以品尝到秀湖活鱼府的特色：秀湖鱼宴。

白清寨雪场

占地面积 800 亩，松林茂密，环境优美，交通便利，距沈阳、抚顺、

本溪均不足 40 公里，雪道总面积达 6 万平方米。雪场建有自由式滑雪空中技巧场地、U 型场地、高山大众初、中、高级滑雪场地、雪上游戏区、单板公园以及冰上游戏区，有一条空中吊椅索道、两条拖牵式滑雪专用索道，并拥有双板、单板滑雪器材近 3000 幅。这里的自由式滑雪空中技巧场地、U 型场地均达到国际比赛标准。还设有雪地足球、滑雪圈、雪地拔河等十多项雪上游戏设施，国内一流的专家和教练提供滑雪指导，在滑雪的同时，还可以欣赏到自由式滑雪空中技巧国家队精彩的训练表演。

价格

	平日	周末	节假日
套票(含门票、保险、滑雪)	135 元 / 人	165 元 / 人	165 元 / 人
夜场滑雪 (含门票, 保险, 含餐, 滑雪, 往返车费)	135 元 / 人	165 元 / 人	185 元 / 人
雪地摩托	50 元 / 圈 (由专门驾驶员驾驶)		
滑雪圈	20 元 / 次		
雪地足球	100 元 / 小时		
滑雪服	30 元 / 套		
滑冰	20 元 / 小时 / 人		
缆车观光	20 元 / 次 / 人		
滑雪圈(小)	5 元 / 次 / 人		

时间

8:30-16:00

地址

沈阳市苏家屯区白清寨旅游风景区

交通

■ 公共交通

专线巴士

一线：塔湾（家乐福门前）7:50 → 皇姑乐购（浦发银行门前）8:10 → 市府广场（电信大楼门前）8:40 → 五里河（满福楼对面）9:00；
二线：滑翔广场（麦当劳门前）8:10 → 家乐福（金牛店东门马路对面）8:20 → 铁西广场（鲁尔大厦）8:30 → 五里河（满福楼对面）9:00；
三线：鹏利广场（沃尔玛门前）8:20 → 木兰家私城（路南）8:30 → 南塔（热带雨林门前）8:40 → 五里河（满福楼对面）9:00；

汽车

在马路湾乘坐 330 路，皇寺广场乘坐 331 路，小津桥乘坐 430 路均可到达

■ 自驾路线

沈阳→青年大街，行驶 9.8 公里→丹阜高速公路，行驶 24.1 公里→从杨千出口离开稍向右转上匝道→沿匝道行驶 910 米，左前方转弯→S107，行驶 3.4 公里→朝抚顺 / 沈阳体育学院滑雪场方向，稍向右转→广福路，行驶 3.1 公里→右转行驶 460 米，到达终点（在道路右侧）。全程约 41.8 公里





住宿

雪场内建有欧式风格滑雪综合楼，欧式高级别墅2座，内有大小会议室、多功能教室等，设备齐全，环境幽雅，建筑面积约5000平方米，可同时满足200人住宿。

餐饮

滑雪场内宽敞明亮的就餐大厅可容纳200人同时就餐，餐厅所用的蔬菜和禽肉类皆是滑雪场自己种植和养殖的，可以放心地品尝到真正的农家美味，体会纯天然的绿色食品。

也可选择到沈阳市区内就餐，沈阳的美食众多，原味斋的烤鸭，西塔韩国城的韩式料理，广州海鲜舫的海鲜，沸腾渔乡水煮鱼的川菜，还有洪记饺子馆，大清花，粗粮馆，清真小吃等，都是值得一试的美味。

东北亚雪场

距沈阳市区28公里，是辽宁省内最大、雪道最多的滑雪场，以天然次生林为主，漫山白雪皑皑、雪松兀立，其间数条雪道自山顶蜿蜒而下，在滑雪的同时，还能领略到独特的森林风光。

雪道面积12万多平方米，六条专业雪道各具特色，总长8公里，坡度在4-30度之间，配有U型槽、跳台、猫跳道、单板道等，适合各类滑雪爱好者，同时还设有滑圈场地、高山滑雪场地、大众滑雪场地、灯光滑雪场地、滑雪教学场地、雪地摩托场地、雪橇场地、爬犁场地等场地设施。并有全国首创四座吊椅，全长800米，乘坐其上可以浏览到森林公园的整体景观，

价格

平日：115元/2小时/人，135元/全天/人

假日：165元/天/人

夜场：90元/人

注：价格内包含门票、雪板、雪鞋、雪杖等费用。雪具另需押金200元。

雪场备有雪服、手套、帽子等装备可供租用。

时间

白天 08:30-17:30；夜场 17:30-21:00

地址

沈阳市新城子区马刚乡（沈阳国家森林公园内）

交通

■ 公共交通

专线巴士

一线：滑翔爱客家超市始发 8:30 → 高楼饭店旁（宏伟茗都对面对面）8:45 → 农垦大厦对面 9:10 → 东北亚滑雪场；

二线：民航大院西门对面（跳蚤市场旁）8:30 → 沃尔玛超市（南侧停车场）8:45 → 市政府电报大楼门前 9:10 → 东北亚滑雪场；

三线：乐购超市斜对面（成龙花园旁）8:30 → 长客总站（长客新村旁，金剑大厦对面）9:00 → 东北亚滑雪场。

汽车

乘坐 328 路由马路湾至新城子（每日 6:00-18:00 之间有发车）

乘坐 326 路由五爱市场至新城子（每日 6:22-16:00 之间有发车）

东北亚滑雪场在新城子 328 终点站设有接站车

■ 自驾路线

东陵路→沈阳绕城高速公路，行驶 7.1 公里→在沈平跨线桥朝通辽/北京方向，稍向右转上匝道，沿匝道行驶 1.3 公里→京哈高速公路，行驶 15.5 公里→从清水台出口离开稍向右转上匝道，沿匝道行驶 1.1 公里→右转进入杭州东路，行驶 3.0 公里→稍向左转进入中寺路，行驶 7.0 公里→在鑫水桥右拐，行驶 180 米，到达终点（在道路右侧）。全程约 49.7 公里



住宿

滑雪场内建有高、中、低档不同住宿及会议场所。不过由于滑雪场距离沈阳市内较近，很多滑雪者都选择沈阳市内住宿，较为划算。

餐饮

滑雪场内餐厅提供川、粤、辽三大菜系和中西式快餐、农家风味饮食，可满足不同游客的需要。

