

东南西北 京郊雪场大扫描

北京滑雪场大大小小的有10余家,分布在郊区县各个方向。如果您对滑雪场还不是很了解,看看我们为您搜罗的10家滑雪场“坐标参考”。

东北向

密云:南山滑雪场 云佛山滑雪场

南山滑雪度假村开业时间较早,设施先进、雪道种类齐全。南山滑雪场在国内率先开辟了后山高级“猫跳”滑雪道(Mogul Slope),本雪季又新增了前山中级“猫跳”练习区。

云佛山滑雪场隶属于云佛山旅游度假村,有高、中初级雪道以及600米长的雪地摩托车道等设施。由于距密云水库很近,滑雪之余可品尝鲜美的水库鱼。

怀柔:怀北国际滑雪场

怀北滑雪场的雪道之长在北京都名列前茅。雪场有两条高空索道缆车,游客可乘缆车在长城脚下飞跃,登临落差238米高级道,一览众山小,长城美景尽收眼底。

北向

昌平:军都山滑雪场

军都山滑雪场毗邻十三陵,距离小汤山温泉区也不远。雪场近年来新增大功率专业照明系统,吸引了不少家住城北的年轻人下班后到此享受夜间滑雪的乐趣。

西北向

延庆:石京龙滑雪场、八达岭滑雪场

石京龙是京郊第一家滑雪场,雪场毗邻延庆峡景区,冬季滑雪之余可赏冰灯。这里可同时容纳5000人进行雪上娱乐活动。目前雪场内最富挑战的高级雪道长1000米,垂直落差300米。

八达岭滑雪场拥有北京目前最长的雪地摩托车道。此外,这里的狗拉雪橇、蹦极、雪地桑拿等项目也娱乐趣味性很强。

东向

顺义:莲花山滑雪场

莲花山设有初、中、高



三级雪道以及高山4人吊椅索道1条,此外雪圈、雪地摩托、狗拉雪橇、雪地跑马等戏雪项目,也能营造出浓浓的雪趣。

平谷:渔阳国际滑雪场

渔阳滑雪场设施较为完善,集滑雪、会议、酒店住宿功能于一体,适合度假休闲。滑雪场有高、中、初级雪道9条,缆车1条,大小地面拖牵缆车12条。

西南向

房山:云居滑雪场

雪场位于盛产磨盘柿的张坊镇,各级雪道设施齐备,是京西南为数不多的滑雪去处。

在云居滑雪场,坐缆车登临雪场的高级道,还可遥望十渡景区缭绕的群山。著名的云居寺就坐落在雪场旁边。

■Tips:

冬季滑雪必备常识

滑雪装备

基本装备包括雪杖、滑雪鞋、滑雪板、滑雪服等,防护装备包括雪镜、面罩、手套等。专业的滑雪发烧友通常都自带上述装备,滑雪场也为初学者和普通爱好者提供基本装备,但防护装备需到滑雪场的雪具店购买。

滑雪技巧

1、直降滑雪法:即直线滑行,双脚踏在雪板上,面向即将滑行的方向站立,滑雪板的上下左右一定要保持平行,两板间的距离与肩膝保持同宽。起滑时双臂前屈上扬,滑降时两雪板给力必须平均,目视前方,身体放松切勿紧张。

2、横向停留法:上体自然站立,两板间距与肩

同宽,平等跳在下滑方向的垂直线上,上面的脚外侧和下面的脚内侧蹬地。

3、犁式停留法:首先双杖撑向身侧山下方向(距离超过雪板前半部,略比肩宽)。当雪杖撑住产生反作用力后,再将原横侧的雪板渐渐移动成犁式状态。上体前倾,两膝内倾,两板内刃用力刻住场地,雪杖便可松开。

自我保护

1、准备向下滑行前,应先观察即将滑行方向的情况,最好在前方无人或人少的情况下滑行。初学者在滑行时一旦感到危险,欲停又停不下来时,一个最简单易行的方法是上体向左或向右任一侧倒下即可。

2、滑行中一旦跌倒,应迅速站起,继续滑行或立刻脱掉雪板尽快走到雪场边缘,以防被后来者撞伤。

3、要穿鲜艳服装,以便能及时被发现。

本版撰文 晨报记者 孙金凤

主编/王一宁 编辑/孙金凤 美编/康康 校对/卢茜

2009年度“走走拍拍在延庆”摄影大赛系列宣传

2009年度“走走拍拍在延庆”摄影大赛落幕

《北京晨报》社、延庆县旅游局共同举办的2009年度“走走拍拍在延庆”摄影大赛全部比赛已经结束,春季、夏季、秋季三个阶段比赛我们共收到投稿作品2769张,共评选出一等奖作品3名,二等奖6名,三等奖9名,获奖名单已分别在6月10日、9月23日、10月17日刊出。

为了感谢广大摄影爱好者对本次活动的支持,我们从这些获奖作品中选出了3张作品授予年度大奖。

获奖名单如下:刘春福、程忠、赵广泉

奖品为价值480元木偶剧院演出票2张。我们将电话通知获奖者,请于12月18日之前到北京晨报社领奖。地址:北京市东城区东中街9号东环广场A座三层北京晨报广告经营中心。联系人:柴婧文



作者:程忠



本次活动特别感谢中影集团北影老年摄影分会摄影爱好者的支持,他们多次赴延庆拍片,并在元土城遗址公园和北影老年活动中心举办摄影展。



作者:刘春福



作者:赵广泉