冬奥会申办成功后，滑雪渐渐融为人们的日常生活，越来越多的人喜爱上这项运动。而在逐渐变冷的冬季里，也只有滑雪才能唤醒身体里储存的能量。但是，去哪儿滑雪，又成了人们的困扰？

12月初的第一个周末，海淀两家滑雪场地开始营业，为市民提供了一个休闲度假的场地。

滑雪不用出海淀

狂飙乐园

滑雪时还能远眺凤凰岭和鹫峰

位于海淀区苏家坨风景旅游区内的狂飙乐园滑雪场，现已开发了初级雪道、中级雪道及儿童戏雪道，可满足不同滑雪消费群体的需求。园内环境优美，花草繁盛，在此既可以远眺凤凰岭和鹫峰美景，又可以享一场冰雪嘉年华。

园内造雪面积达1.4万平方米。严格按照标准和中国人体质特点设计的初、中级雪道依山而建，总长度达到400余米。使初中级以上水平的滑雪者过足展示滑雪动作的瘾。最大坡度为百分之十五，是初中级水平滑雪者的理想雪道。此外，另有1500平方米的儿童冰雪乐园。雪具大厅占地约2000平方米，最多能同时接待约1500人，拥有充足的雪具和滑雪服。

园内有常规体育项目：高尔夫练习场、篮球、网球等；还有户外运动项目：越野二轮摩托车、四轮摩托车、越野汽车、卡丁车、小轮车U型槽、人工攀岩、骑马、野外宿营等；还有农业观光采摘及农家休闲运动项目。让您在滑雪之余，还能够尽享游玩之乐。

特别注意：

滑雪票包含（滑雪板、滑雪鞋、滑雪杖租赁）

试营业期间，滑雪场只开启初级滑雪道和儿童滑雪道

电话：010-62456688；62455588

地址：北京市海淀区苏家坨镇南安河路1号

开放时间：08:30-17:00；17:30-22:00

交通指南：

乘车线路：颐和园乘346路至周家巷下车到狂飙乐园

自驾线路：马连洼路—黑山扈路（百望山）—西北旺—温泉镇—温泉村—狂飙乐园

滑雪装备如何选择

体验滑雪的时候，先有个心理准备；因为滑雪是入门比较难的运动，在学习过程中，会经常摔跤，所以初学者刚开始学的是如何正确摔跤并且爬起来。

滑雪装备是必不可少的，可以在雪场租或者自己购买，如果是去体验滑雪的话，建议租雪具更好更划算。

雪板：择短不择长，一般的雪板比自己的身高短10-15cm即可。初学者可以再短一些，短一些的滑雪板速度较慢，也更容易控制。

雪杖：拿着雪杖伫立，小臂垂直于身体，手臂呈“L”状为最佳。

头盔：选择专业的滑雪头盔，戴上之后不能太紧或者太松。

滑雪靴：一定要紧凑，不要让脚在靴子里面有活动空间。最好选择靴筒较低的短靴，以免影响足踝的屈转。

雪镜：有色眼镜不可少。雪地上因阳光反射强烈，务必戴上有色眼镜来保护眼睛。镜架以塑胶制品较为安全；镜片颜色以黄色或茶色为佳。

面巾：冬季天气一般干燥多风，面巾可以有效保护脸部皮肤。

衣服：内衣要穿透水面料的，不然出汗之后会非常难受。内衣外面需要一件抓绒保暖的衣服，最外层的衣服要求透气防水。

手套袜子：手套要求防水透气防滑，袜子要求保暖防雪，长一些的羊毛袜最佳。

金辉滑雪乐园

日接待能力3000余人

金辉滑雪乐园背倚古刹大觉寺，与皇家园林颐和园以及美丽的香山遥遥相望，地理环境优越，视野开阔，三面环山，四季景色宜人。其规模设施与国际接轨，雪场一期现已开放两条初级道、三条中级道、一条国际标准初学者滑道、一个独具特色的单板乐园以及儿童戏雪道和雪圈道等。

雪场拥有当今国际先进技术的造雪系统、索道系统和快捷魔毯运输方式，日接待能力3000余人。全天+夜场开放模式，可满足不同滑雪者的需求。独具特色的大型滑雪戏雪区、滑冰戏冰区、戏冰教学区，是冬日滑雪、娱乐、旅游度假的绝佳去处。

地址：北京市海淀区温泉镇温泉金辉酒店

营业时间：周五09:00-21:30，周六、日及法定节假日08:30-21:30

夜场时段为16:30-21:30（夜场仅每周五、六、日及法定节假日开放）

电话：010-82493446

价格：门票价格 平日4小时滑雪票120元；平日全天滑雪票160元；周末4小时滑雪票180元；周末全天滑雪票280元 夜场门票：70元

戏雪乐园门票：平日票25元；周末票50元（门票价格仅供参考，实际票价以景区门市价为准）

公交路线：968、651、330、633、848路公交车温泉苗圃下车

自驾路线：四环万泉河快速路口—农大南路—黑山扈路—太舟坞—温泉双坡路—戏雪乐园

图文来源于网络

■ 编辑/谢麒 ○ 美编/袁国明 ○ 校对/董一凡 ■