

关于滑雪，专业教练有话说

奥斯陆雪道“双12”买一送一”进入倒计时



滑雪教练孙红军

想体验冬天美丽动感的一面，滑雪是不错的选择。它是一项充满挑战的运动，乐趣十足而且对健康很有好处。它不仅培养人的创造力，还能让人在挑战中学会更加自信地表现自己。现在，参与这项运动的人越来越多，滑雪正在成为一种冬季爱运动的人的时尚之选。所以不要顾忌太多，冲进冰雪之中，来一场浪漫的探险吧。

1 滑雪七大标配

滑雪是一项特殊运动，滑雪时需要相当专业的装备和专业知识。因此，奥斯陆雪道滑雪教练孙红军在这里提醒各位滑雪爱好者，尤其是初学者，为了自身的安全，一定要正确使用滑雪装备。

孙红军教练介绍，滑雪眼镜、滑雪服、滑雪鞋、滑雪板、滑雪杖、滑雪手套、滑雪头盔，这七大装备是滑雪运动中的标准配置。

滑雪眼镜具有挡光、挡风的作用，可以帮助滑雪者在快速运动中看清雪道；滑雪服在御寒的同时比一般棉服更轻，更不容易影响动作，同时滑雪服防风防水功能好；滑雪鞋在滑雪运动中必不可少，适合的滑雪鞋应该穿着舒适，脚趾部位不能太紧，穿好后，整个鞋子应该紧贴脚和小腿。

2 初学者要谨慎

对于初学者来说，滑雪板和滑雪杖的选择要更加慎重。初学者应该选用较短的滑雪板，标准为比自己身高长10cm左右。孙红军教练建议男士选择170cm至180cm的滑雪板，女士则选择160cm至170cm的滑雪板。滑雪杖在滑雪中起支撑和平衡身体的作用，一般长度为90cm至125cm，儿童选用滑雪杖的长度应达到本人腋窝高度。

便滑雪时操作滑雪杖。滑雪头盔要选择一次成型的PC外壳，这样的透风性能强，内壳要选择高密度发泡原料，这种内壳材料不容小觑，在意外受到猛烈撞击后，这种高密度内壳可以起到相当程度的缓冲作用，很大程度上减少滑雪意外对人体的伤害。

滑雪手套应该选择不透水面料且保暖性好的手套，另外最好是五指分开的，以

孙红军教练提示大家，以上用具奥斯陆雪道均有准备，并且采购的都是目前市场上较先进的设备，为滑雪爱好者保驾护航。

3 “双12”进入倒计时

奥斯陆雪道的“双12”买一送一”福利进入了倒计时，12月12日24时将关闭抢票通道，目前还剩最后一周多的时间。

据了解，惠要、洛阳极致生活等微信平台上预留的价值180元的优惠套票已所剩无几。该套票包含奥斯陆景区门票和奥斯陆雪道2个小时的滑雪券，购买该优惠套票后，你可以邀请任意一位亲朋好友，两人持该套票进入奥斯陆雪道后，只要不超时，就无须再负担任何费用了。

(罗倩莹)

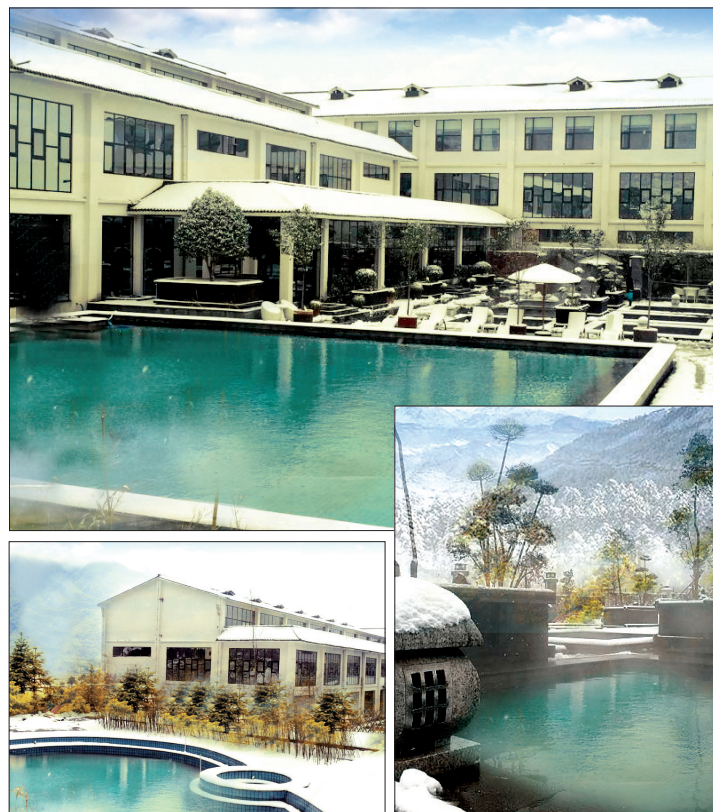


奥斯陆雪道 微信公众号二维码

本版咨询电话
0379-65233021

冬天怎么泡温泉才划算

用对方法，236元能顶千元花



雅文虎山温泉雪景

12月，位于汝阳大虎岭的雅文虎山温泉迎来大促，持洛阳旅游年票购买正价门票可享立减60元的优惠。虽然这一优惠力度在雅文虎山温泉的促销中是最大的一次，但是我们还要把雅文虎山温泉目前的所有优惠梳理一下，让您了解怎样运用这些优惠能够更省钱。

优惠这么多，温泉老板真是拼了

雅文虎山温泉正价门票价格是198元，包含四餐一宿+温泉。这一门票价格本来就不贵，因为198元门票可以让一名60岁以下成年人带着家中60岁以上老人或1.3米以下儿童（这两类人员简称免费人员）一同泡温泉，而如果在其他温泉，两人享用相似品质“四餐一宿+温泉”的费用将在500元以上。

目前，雅文虎山温泉的优惠主要有以下几种：1.线上团购门票，价格是158元；2.关注雅文集团微信公众号，可获赠60元代金券（限周一至周四使用），只用花138元就能享用“四餐一宿+温泉”；3.12月1日至12月31日，持洛阳旅游年票购买正价门票，立减60元；4.购买正价198元门票、158元团购门票，在前台登记车牌号后，每辆车可“报销”60元油费。

人数不同，享受优惠方式不同

1人自驾车来泡温泉：建议使用线上团购方式购买158元门票，到前台登记车牌号后，可“报销”60元。该游客带一名免费人员同去泡温泉，两人实际花费98元。

2人自驾车来泡温泉：建议一名60岁以下成年人使用团购门票+“报销”油费的优惠，实际花费98元；一名60岁以下成年人使用洛阳旅游年票购买正价门票，实际花费138元。这两人共花费236元就能带两名免费人员同泡温泉，同样的享受在其他温泉需要花费千元。

怎么样？看了这些优惠有没有心动？赶紧来雅文虎山温泉享受冬日美好吧。
(李鼎)



「雅文集团」 微信公众号二维码

集报花 换门票

奥斯陆雪道给市民送福利了！只要你按照规定集齐指定的报花，就可以换取相应票券。详情如下：

在每周二、周四《洛阳晚报》洛报·融媒版上，寻找“奥斯陆雪道”五色LOGO，集齐5种不同颜色，即可获得奥斯陆景区门票一张或滑雪延时券一张。

换票地点：奥斯陆景区售票处

