

世界滑雪冠军及6次奥运奖牌得奖者Harri Kirvesniemi

和他的团队所主持的 冬季滑雪训练营

希莫斯健康山脉的滑雪学校课程，包含 Harri Kirvesniemi 冬季滑雪营。为高标准要求的竞赛运动选手与初学者，提供良好的训练基础。

该冬季滑雪营的教练，是由**世界滑雪冠军及6次奥运会奖牌得奖者**Harri Kirvesniemi 以及他的团队进行指导与训练。冬季滑雪训练营是以目标导向为主，您所希望达到的滑雪技能，都能在滑雪训练期间得到开发。但同组的训练团成员，需有相同水平。



- 适合对象：10-16 岁儿童
- 成团人数：至少10人
- 行程天数：可选择 7天 / 14天 / 21天
- 训练使用语言：英语
- 开营时间：12月1日至4月15日

详细价格与受训内容，请洽希莫斯中文联络人员吴蕙雯！



● 训练水平分类

- 竞赛或学术水平组
- 以目标导向为主进行训练及传授滑雪经验，但参与者非属于竞赛目的
- 初学者



HIMOS
HOLIDAY

KESKI-SUOMEN LIITTO
Regional Council of Central Finland

JÄMSEK
BEHIND THE SUCCESS STORIES

SPORTS LAB
Jyväskylä



希莫斯森林休闲渡假中心，保有天然的山脉和清澈的湖泊，呈现出洁净的自然环境，冬季更是芬兰中南区最大的滑雪场地，我们提供 21 种不同难易度的坡度及 15 个升降机，让 **初学者** 到 **专业人士** 都可以尽情享受滑雪的乐趣。在您专注提升体能与技能水准的同时，入住希莫斯北欧风格木屋休憩，良好舒适的住宿及自然环境，一定能让您的身心达到最佳状态。

世界滑雪冠军及6次奥运奖牌得奖者Harri Kirvesniemi 和他的团队所主持的 冬季滑雪训练营

建议行程

	早上	中午	晚上
第一天		16:00 抵达希莫斯森林休闲渡假中心	18:00 - 20:00 欢迎晚宴@ Tupa餐厅
第二天	8:00 - 9:00 早餐 9:00 - 11:00 练习 11:00 - 12:00 午餐	12:00 - 13:00 理论课程 13:00 - 15:00 练习 15:00 - 17:00 冰钓	18:00 - 19:00 晚餐
第三天	8:00 - 9:00 早餐 9:00 - 11:00 练习 11:00 - 12:00 午餐	12:00 - 13:00 理论课程 13:00 - 15:00 练习 15:00 - 17:00 西伯利亚哈士奇犬拉雪橇	18:00 - 19:00 晚餐
第四天	8:00 - 9:00 早餐 9:00 - 11:00 练习 11:00 - 12:00 午餐	12:00 - 13:00 理论课程 13:00 - 15:00 练习 15:00 - 17:00 驼鹿小庄园	18:00 - 19:00 永夜夜游 - 体验北欧冬季的小镇夜晚 19:00 - 20:30 晚餐- 中餐馆用餐
第五天	8:00 - 9:00 早餐 9:00 - 11:00 练习 11:00 - 12:00 午餐	12:00 - 13:00 理论课程 13:00 - 15:00 练习 15:00 - 17:00 穿雪地鞋漫步雪地	19:00 - 20:00 晚餐
第六天	8:00 - 9:00 早餐 9:00 - 11:00 练习 11:00 - 12:00 午餐	12:00 - 13:00 理论课程 13:00 - 15:00 练习 15:00 - 17:00 希莫斯雪地趣	19:00 - 20:00 晚餐
第七天	8:00 - 9:00 早餐 9:00 - 11:00 练习 11:00 - 12:00 午餐	12:00 - 13:00 理论课程 13:00 - 15:00 练习 15:00 - 17:00 参观纽乐莫兰迪亚农场-马拉雪橇	18:00 - 20:00 惜别晚餐宴 / 营队结业
第八天	8:00 - 10:00 早餐	11:00 启程离开希莫斯森林休闲渡假中心	



Lakeland Finland

世界滑雪冠军及6次奥运奖牌得奖者Harri Kirvesniemi

和他的团队所主持的 冬季滑雪训练营

滑雪营课程规划

● 各组教学内容简述

依各不同水平小组，规划实用的内容

◎ 竞赛或学术水平组

- 典型滑冰技能
- 速度、体能和力量训练

◎ 以目标导向为主进行训练

- 典型滑冰技能
- 下坡和上坡训练
- 常规体能训练

◎ 初学者

- 平衡和移动
- 初始技能与速降滑雪

◎ 理论课程

- 滑雪设备维护、打蜡等课程
- 滑雪技能及相关知识
- 体能训练和营养认知



价格包含

1. 每星期5天密集训练。
2. 在训练时间租用标准滑雪板、滑雪杖和滑雪鞋。
3. 竞赛或学术水平组的设备可供租借，价格从1000€/活动期间 起跳，此项目不含在价格内。
4. 演示测试。
5. 设备维护知识。
6. 除了指导课程外，还有独立练习时的滑雪道使用费用。
7. 行程所提及的活动，及机场接送。

餐饮住宿安排

1. 含早餐 7 次，晚餐 7 次，午餐 6 次及7晚住宿。
2. 用餐地点可能包括几个不同餐馆。
3. 过敏体质或有特别饮食需求的，需提前告知。

特别注意事项

活动顺序将根据要求的日期和可安排性进行确认。

每人价格

最少10 人

2 人同一间房 1955 € / 人 起跳

1 人在一间房 2306 € / 人 起跳

最少20 人

2 人同一间房 1895 € / 人 起跳

1 人在一间房 2140 € / 人 起跳

注：希莫斯保留更改价格的权利。

额外费用

在您训练停留的期间，您可以在现场或线上，依您的需求预定各种疗程或参与其他活动，例如KIHU运动研究中的各项量测、检测和运动相关讲座、进行盐疗，或参与希莫斯所规划的各项冬令营或各项单独的冬季活动。此额外活动费用不包含在原价格内，需额外付费。



希莫斯亦针对不同年龄层规划雪地活动、芬兰文化与城市观光冬/夏令营，还有芬兰教育旅游营，让您及陪同的家人，在受训之外的时间，亦有机会参与各项有趣的芬兰活动。



世界滑雪冠军及6次奥运奖牌得奖者Harri Kirvesniemi

和他的团队所主持的 冬季滑雪训练营

各项活动简介

西伯利亚哈士奇犬拉雪橇

只在电影里看过西伯利亚哈士奇犬拉雪橇吗？准备好您的保暖衣物，跟我们一起让忠实且强健的西伯利亚哈士奇犬拉着雪橇在森林滑行的特殊体验，如果您够勇敢做为雪橇上的领航者，我们会教导您如何驾御狗狗转弯、停止等接受命令。或您和同伴就坐在雪橇上，享受单纯童话般驰骋的乐趣。这又是一个非常特别且梦想实现的体验。

冰钓-湖上钻洞钓鱼体验

或许您有过钓鱼的经验，但更酷的是来体验寒天冰钓的乐趣。教练将教大家在冰冻的湖面上凿开一个洞，放上钓具，指导大家如何观察鱼儿是否上勾以及如何拉勾。我们会准备热茶暖身。即使湖面已被冻得厚厚的一层，但您仍会有种如履薄冰的紧张错觉。

穿着雪鞋到森林走一走 - 另一种方式体会冬季的芬兰森林

不同于在夏季的芬兰，冬季的芬兰空气，除了干净更多了份特殊的冷冽干爽。森林里的树木，披覆着厚厚的雪，森林小径也积满了雪，踩在厚雪上走起路来发出嘎嘎的声响，四处雪白的世界，就像小时候我们读的童话故事一样令人神往。我们将穿着特制的雪鞋或室外靴，带您体验与实现对北欧森林的幻想。欢迎您，跟着我们去森林走一走！



驼鹿小庄园 - 一睹童话故事里的动物

圣诞老公公到底骑的是驯鹿还是驼鹿？二者有什么差别？在喂养和生活上有什么特殊的地方？距离希莫斯仅10公里的驼鹿小庄园(Moose Manor Animal Park)让您一次了解芬兰森林常见动物。庄园里

有驯鹿、驼鹿和小鹿斑比等动物，您可以亲眼一睹故事书里的动物，并喂养和抚摸牠们，甚至跟牠们拍个萌萌的亲吻照！实现童话故事梦想，就是这样的简单。

芬兰的法令已进行修改，此驼鹿庄园是唯一可以近距离接触驯鹿、驼鹿和小鹿斑比的地方，故此行程十分珍贵。



世界滑雪冠军及6次奥运奖牌得奖者Harri Kirvesniemi

和他的团队所主持的 冬季滑雪训练营

各项活动简介

希莫斯雪地趣 - 乐米拉园地

不想有什么特殊滑雪或滑冰技能，只想单纯玩雪，希莫斯在滑雪场裡，開闢了一塊占地二公頃園地，給只想玩雪的大朋友小朋友，一個玩樂的地方，適合不同年紀的人來玩。在樂米拉園地裡，有二個新的滑雪斜坡，隨處可看見小朋友或家庭，拉著小雪橇往新蓋的雪坡通道往上走，在滑雪坡最高處坐著雪橇，隨著速度增快的順著蜿蜒的坡道往下滑，只要握緊雪橇，不需要教練，就能感受到雪地玩樂的刺激。許多來自芬蘭及世界各地的小朋友大朋友，在這裡就可以玩一個下午，也是結交朋友的好機會。樂米拉園地附近有幾處可供燃起營火的開放小木屋，全天候皆有人在滑雪後，到那裡烤起香腸、喝喝熱咖啡，補充熱量。您也可以自備香腸，一起加入燒烤取暖的行列。

参观纽乐莫兰迪亚家庭农场 - Nurmolandia

纽乐莫兰迪亚家庭农场，农场主人不仅是芬兰绿色组织(Green care Finland)的一员也是位护理师，致力于保护自然跟动物的生活，农场里有近70 种不同大小的动物和马匹，所有动物都可以在农场里自由活动。农场主人将指导方法让小朋友了解与亲近不同动物，并观察不同动物的特性与生活方式。依据小朋友的勇敢程度，参与饲养与护理小动物，如兔子。在领导员的带领下，小朋友可以依身高与接受度骑小驴子或是小马。就像朴实与专注的芬兰一样，这里没有过多花俏的设备，只专注于动物、自然与人类的

接触，非常适合小朋友在自在舒适的环境下，接触了解自然动物。

中文行程与预约人员

吴蕙雯 (Ally Wu)

电话: +358 40 580 0226

电子邮件: allywu@himosholiday.com

QQ: 2537577790

WeChat: allyhimos

Line: allyhimos

