



【北欧冬季轻运动体验营 —快速感受芬兰冬季室外运动的奥妙与远离都市尘嚣】

在您安排北欧都市游时，何不增加一个短暂的北欧冬季运动体验营，在远离尘嚣的同时，亦能体验芬兰小镇的宁静生活！希莫斯森林休闲渡假中心安排了北极漂浮、冰钓、西伯利亚哈士奇犬拉雪橇、单板滑雪、速降滑雪等有趣的北欧雪上运动，全程并入住北欧风格的木屋别墅，更有芬兰桑拿浴，让您在短短的假期内，轻松体会最棒的北国芬兰风情。

活动对象: 18岁以上成人
开团人数: 至少10人

行程天数: 5天4夜
时程建议: 可客制

	早上	下午	晚上
第一天	16:00 抵达希莫斯森林休闲渡假中心		
第二天	9:00-12:00 西伯利亚哈士奇犬拉雪橇	14:00-17:00 单板滑雪	19:00-20:00 高山冰壶竞赛
第三天	9:00-12:00 ● 冰钓-湖上钻洞钓鱼体验 ● 芬兰式野地烤香肠	14:00-17:00 速降滑雪	19:00-20:00 永夜下的夜游 – 体验北欧冬季的小镇夜晚
第四天	10:00-12:00 北极漂浮	13:30-16:30 极地越野滑雪	19:00-22:00 传统桑拿之夜
第五天	12:00 启程离开希莫斯森林休闲渡假中心		



Lakeland Finland

体验营介绍

希莫斯森林休闲度假中心是芬兰有名的滑雪胜地，有着芬兰中南区最大且最多样化的滑雪坡，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。希莫斯位于芬兰中南部，气候较为温暖，冬天最低温来临时，仍然非常适合一般人到户外活动。

每天早上都有不同但十分有趣的活动，来开启美好的一天，西伯利亚哈士奇犬拉雪橇、北极漂浮、冰钓-湖上钻洞钓鱼体验等做为暖身，更带您体验芬兰流传长久的野地烤香肠，这是芬兰老少都非常喜爱的一个传统活动。

午餐过后，带您体会期待的单板滑雪、极地越野滑雪与速降滑雪。用完晚餐后，则安排较轻松有趣的高山冰壶竞赛等活动。

希莫斯森林休闲度假中心提供的餐点，都由希莫斯大厨精心规划，让您在清新北欧风格的餐厅内享受新鲜、美味的各类佳肴。我们提供的北欧风格木屋别墅，更是舒适无比，在一天刺激的活动后，有着最自在的休憩环境。

我们了解您在旅行时对中餐的渴望，所以其中一天也将在耶姆赛镇上的中餐馆享受美味的自助餐，餐后则夜游被雪覆盖但温暖如童话般的北欧小镇。芬兰传统的桑拿浴，也烧着暖暖的等着舒缓您紧绷的肌肉。

所有最具当地特色的冬季轻运动，都能在有限的假期内充份体验。希莫斯有着最适宜活动的冬季温度，可以自由自在的享受各项雪地运动，使您的假期有着最美好难忘的回忆。

希莫斯森林休闲度假中心，欢迎您的到来！

每日行程规划

第一天	16:00 18:00 – 19:00	抵达希莫斯森林休闲度假中心 晚餐 – 希莫斯餐厅美味的晚餐
第二天	8:00 – 9:00 9:00 – 12:00 12:00 – 13:30 14:00 – 17:00 18:00 – 19:00 19:00 – 20:00 20:00	早餐 – 希莫斯餐厅多样选择与健康的早餐 西伯利亚哈士奇犬拉雪橇 午餐 – 希莫斯餐厅北欧风格营养与健康的午餐 单板滑雪 晚餐 – 希莫斯餐厅能量补充且美味的晚餐 高山冰壶竞赛 北欧风格渡假木屋休憩
第三天	8:00 – 10:00 9:00 – 12:00 12:00 – 13:30 14:00 – 17:00 18:00 – 19:00 19:00 – 20:00 20:00	早餐 – 希莫斯餐厅多样选择与健康的早餐 冰钓-湖上钻洞钓鱼体验 / 芬兰式野地烤香肠 午餐 – 希莫斯餐厅北欧风格营养与健康的午餐 速降滑雪 晚餐 – 耶姆赛(Jämsä)镇上的美味中式自助餐厅 永夜下的夜游 – 体验北欧冬季的小镇夜晚 北欧风格渡假木屋休憩

第四天	8:00 – 10:00	早餐 – 希莫斯餐厅多样选择与健康的早餐
	10:00 – 12:00	北极漂浮
	12:00 – 13:30	午餐 – 希莫斯餐厅北欧风格营养与健康的午餐
	13:30 – 16:30	极地越野滑雪
	18:00 – 19:00	晚餐 – 希莫斯餐厅能量补充且美味的晚餐
	19:00 – 22:00	传统桑拿之夜
	22:00	北欧风格渡假木屋休憩
第五天	8:00 – 9:00	早餐 – 希莫斯餐厅多样选择与健康的早餐
	12:00	启程离开希莫斯森林休闲渡假中心

各项体验活动简介

◆ 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。

◆ 单板滑雪 (Snowboarding)

又称滑板滑雪。教练将从最基本安全的概念开始指导，例如：如何穿上滑雪靴、如何检查滑雪靴与滑雪板的连接是否牢固、如何摔倒以减少受伤等基本安全知识。接着教导一些简单的动作，例如如何平衡、压雪板等，让您能在雪地上灵活运动。我们将从比较平坦的坡度开始练习起，当您有了自信后，可以挑战较高的坡度。

◆ 高山冰壶竞赛 (Alpine Curling Competition)

认识各地文化因气候而形成的游戏，高山冰壶就是其中一项不能错过的最古老有趣的团体冰上活动。我们在希莫斯玩的高山冰壶，较为简单但十分有趣。游戏分为数个队伍分站在在游戏线的二端，每人一次一个的沿着游戏线推送出冰壶石，以击中中心点的大冰壶石，并尽量把对手的冰壶石推出中心区，中心区冰壶石愈多的那一队则得获胜。游戏中最有趣的是各队想办法要把冰壶石推进中心点所用尽的各种洪荒之力，是非常欢乐刺激的团队活动。



各项体验活动简介

◆ 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。

◆ 芬兰式野地烤香肠

而芬兰的传统，是在野地活动后，一定会在木制小屋里休息并升起营火，就地烤芬兰式香肠以补充体力，非常美味且有趣。我们也将带您体会这个深受芬兰人喜爱的传统活动。

◆ 速降滑雪 (Downhill skiing/ Alpine Skiing)

又称高山速降滑雪或落山赛。我们将在教练的带领下，从最基本安全的概念开始学起，例如:如何穿上滑雪靴、如何检查滑雪靴与滑雪板的连接是否牢固、如何穿着滑雪靴行走、如何选择摔倒以减少受伤、如何握滑雪杖等。之后会教导简单的滑雪技巧，例如:如何转弯、如何停止、如何原地掉头、如何平行移动等。我们将从最平坦安全的坡度开始学习与练习，待您学会后，您可以挑战更高的坡度。

◆ 永夜下的夜游 - 体验北欧冬季的小镇夜晚

离希莫斯仅7公里的传统芬兰小镇耶姆赛(Jämsä)，在约一公里的步行路程就可以了解小镇的活动。在深冬时，走在近乎永夜的路上，几乎家家户户用圣诞灯泡点缀庭院与黑暗，被积雪覆盖的小镇，带给您寒冬中童话故事般的情景，一定令您难忘。



**◆ 北极漂浮 (Arctic Floating with a Flotation Suit)**

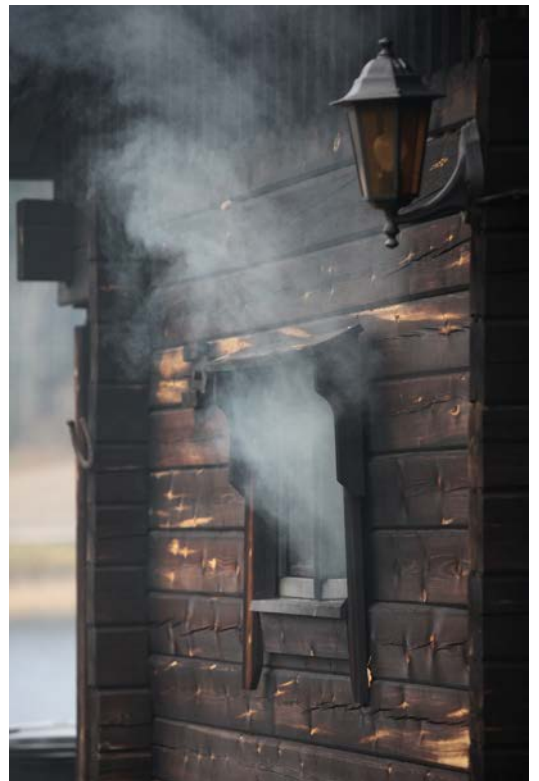
希莫斯森林休闲渡假中心在冬季时有各式各样好玩的活动，北极漂浮就是其中一项非常热门的活动。在寒冷的冬季里，我们穿上特制的全身泳衣，此泳衣不仅保暖保干燥，还具有飘浮的功能，让您可以轻松无压力的体会在冬季冰湖里飘浮的乐趣，尤其对于不会游泳的人更是全新体验。若您还怕冷，在保暖泳衣里面，您依旧可以穿着舒适的衣服。躺在特意凿开的湖洞上，仰着头伴着雪白的大地、雪白的天，一种难以言喻的惬意油然而生。北极漂浮，冬季里在湖里最刺激欢乐的行程，来希莫斯滑雪之际，也请您不要忘记来体验!

◆ 极地越野滑雪 (Cross-country Skiing)

极地越野滑雪，这是非常传统的北欧滑雪运动，也是冬季奥运的比赛项目之一。我们将穿上滑雪板与运用雪杖，在教练指导与带领下，穿越滑雪场、进入森林，进行极地越野滑雪。这个活动需要体力，但放心我们会等着您。一路走完后，一定会燃烧不少卡路里，让您享受淋漓尽致的乐趣。

◆ 传统桑拿之夜 (Finnish smoke sauna)

来芬兰，一定不能错过体验闻名于世的芬兰传统烟熏桑拿。富含历史已被熏成棕黑色的桑拿木屋建造在希莫斯湖边，您可以在桑拿里体验由热蒸气的刺激使血管反覆扩张收缩，借由大量排汗，将体内废物排出，桑拿间歇时间，更可以在凿开的湖洞里体验身体急速降温的不同快感。桑拿休息室里备有小点心及饮料以供补充水份及能量。体验桑拿浴时，全程需着泳装，我们会提供浴袍。芬兰传统的桑拿浴，是男女同在一室。我们贴心的安排桑拿浴，是让您在多日的运动后，可以放松您所有的肌肉，让您的身体达到最佳状态。(不建议患有心血管疾病或感冒的人进行桑拿浴。)



费用说明

◆ 费用包含

所有行程安排所需的各项费用及工具、食宿费用(住宿4天、早餐4次、午餐3次、晚餐4次)、行程中所需的门票费用、往返活动场地与希莫斯的必要交通费用、退房清洁服务费、各项行政安排费用等。

◆ 费用不包含

1. 往返机票、机场接机费、离开希莫斯后到机场的交通费、签证费用、各项保险费用、一切私人费用:如上网、电话费、洗衣费、保暖衣物等私人费用。
2. 机场接机及离开希莫斯后到机场的交通, 可依需求提供但需付费, 并需在签合同前商定。

◆ 缴费方式

1. 请先与中文行程与预约人员联络, 确认是否尚有名额与确切时程, 以及需调整的事项与最终价格。
2. 待一切讨论并确认达成共识后, 我们将会提供相关汇款资料, 并签定合约。

注意事项

1. 请携带游装以参加桑拿浴, 及自身保暖衣物以参加室外活动。
2. 有特殊身体健康状况或饮食需注意事项, 请事先告知。
3. 行程中的住宿安排是与营队的伙伴同住北欧风格木屋, 若需要单间住宿或其他特需要求, 需行前商定, 价格亦会依需求不同而进行调整。
4. 第一天最早于下午16:00可以入住, 最后一天最晚需于中午12:00离开所住宿之木屋。
5. 木屋别墅中备有毛巾与浴巾供使用。浴沐乳、洗发精、牙刷及牙膏请自备。
6. 木屋别墅内提供洗碗机、咖啡机、电炉、冰箱、桑拿室...等可供使用。请依中文指示操作。并非所有木屋皆设有Wi-fi, 若有需求, 请事先告知, 价格亦可能进行调整。
7. 开团时程仅供参考, 行程具体时间可能会依状况有所调整, 若有调整会提前通知。
8. 每日行程规划, 可能会依天候等因素进行最佳调整, 但以不损及您的利益与以同等级规划进行调整为主。
9. 合约商定后的行程, 若有任何因个人因素要求更改而产生的费用, 将需付费。



中文行程联络与预约人员

吴蕙雯 (Ally Wu)

电话: +358 40 580 0226

电子邮件: allywu@himosholiday.com

QQ: 2537577790

WeChat: allyhimos

Line: allyhimos