

三年“跨界”成为 兼职滑雪教练 这个宁波姑娘

年

在宁波有一位“跨界”教练，计算机专业出身，在高校教书，却因对滑雪的热爱，考出了国际雪联认证的初级滑雪教练证书，成为一名兼职滑雪教练。她英文名叫Lilith。

和滑雪一见钟情

Lilith的中文名叫李凌霄，她给人的第一印象是娇小可爱，说起话来声音轻柔，怎么也看不出是位运动达人。

如果不是对滑雪一见钟情，Lilith现在只是一名高校老师。然而一次偶然的的机会，她踏入雪场，与滑雪结下了不解之缘。

Lilith第一次上雪道，就深深爱上了这个项目。“2010年，我还在英国读书，一个朋友带我去滑雪。我本来就喜欢极限运动，这次一尝试，感受到飞翔和自由，一下就陷进去了，觉得这个项目太好玩。当时滑双板，双板上手很快，也没有请教练，学会刹车就可以在初级赛道上刷道，特别开心！玩了一趟又一趟，满脑子都想着什么时候再来。”

然而理科生的学业太忙，Lilith能抽出来滑雪的时间少之又少。直到在英国读完研究生，和导师把项目做完，她总共也才去了两次。“欧洲有很好的雪场，很好的滑雪氛围，都错过了。”Lilith至今还觉得遗憾。

2013年，Lilith回国，工作、生活一切按部就班地进行，但滑雪的念头始终挥之不去。“当时也不知道有什么途径接触这个项目，我空闲下来就百度搜索，找教练、找滑雪场，但现实是整个华东地区只有绍兴乔波一家滑雪场，后来奉化商量岗开了我也去过，但发现这个项目在南方没有办法专业去学习，而且周围没什么人和你一起聊滑雪。”

直到2015年，她在宁波遇到了一个同样热爱滑雪的姑娘勾勾，两人一拍即合，成为滑雪搭子，这才真正实现了滑雪梦想。



Lilith和同伴们一起。



Lilith在滑雪。

滑一整天忘记了吃饭

两个滑雪搭子的第一站是长春北大壶雪场，说走就走，毫不犹豫，当即订了酒店和机票开启第一个雪季。和之前抱着试一试的想法不同，Lilith这次下决心学好单板滑雪，学出个样子来。

她们的第一位单板教练很专业，来自法国。“刚开始接触单板，如果没有教练教你可能连站也站不起来。那个时候滑雪很小众，教练也很少，我们很幸运遇到一位国际雪联认证的三级教练来教我们，所以基本功比较扎实。”Lilith说。

从小没缺席过校运会，还是校田径队主力的她比一般女孩儿胆子大。“第一次单板滑雪，我连护具也没有穿，硬摔！但好的教练一定会先教你怎么摔，如何保护自己。”

滑着摔着，几天下来，Lilith深谙后刃推坡的技巧，还能用前刃滑起来。

到了第二年雪季、第三年雪季，她更加珍惜雪道上的每一分钟。“南方人想练滑雪不容易，跨越大半个中国，滑的时候一定要体力和信念。我有时会从缆车开门滑到关门，甚至忘记吃饭。然后回到酒店，连换衣服的力气都没有，打开门就瘫倒在地上。但到了第二天，人又像打了鸡血一样，接着滑。”

记者曾和朋友一起尝试过单板滑雪4个小时不吃不喝，基本已到极限，但Lilith能坚持大约8个小时，不补给。

学而优则考，第三个雪季结束不久，她参加了教练资格考试。“总共是三个雪季，第一年把后刃推坡练好，第二年学会换刃，第三年开始刷道，练习控板技巧。第三个雪季滑完，我就可以进行高阶阶段滑行了。考试总共10个人参加，挺严格的，滑行不规范就会挂掉。考试的时候，国际雪联四级以上的教练来做考官，最后没想到过了，10个人当中，我是唯一考过的女生。”Lilith说。

继续考高阶滑雪证

一直以来，Lilith的家人并不支持她滑雪。“我带我爸妈去过雪场，差点被他们拦在缆车下面。他们认为这个项目高危，任你怎么说都没用。实际上学滑雪和学习自行车差不多，在行进间掌握平衡。摔跤肯定是有，但不像他们想象得那么危险。”不过，慢慢的，看到女儿并非冲动冒险，父母也开始理解。

滑雪过程中，她始终掌握着一个度。“我从不跃进，只做自己能力范围内的事儿，别人做得再好都是别人。就像我现在开始玩单板公园（一个相对集中的便于单板滑雪者展示各种滑雪技巧的区域），尝试技巧，那是在我有控板能力之后。”

上周末，上海一家室内滑雪俱乐部开业，里面有室内模拟单板公园练习场，Lilith应邀前往。她一遍遍练习腾空摸板，直到成功为止。宁波滑雪教练刘念也在现场，他说：“Lilith非常热爱滑雪，比一般的女孩儿都勇敢。”

有的人觉得30多岁的女性玩单板公园太夸张了！但Lilith不觉得，“滑雪和年龄没太大关系，只和能力有关，我对控制板如何落地有信心，就不会害怕。”

Lilith抽空还会去代滑雪课，有时在滑雪机上，有时带队去绍兴乔波滑雪场。“我会把我学到的、看到的、体会到的滑雪经验分享给大家，让更多的人喜欢上滑雪。”

Lilith还有一个想法，等到疫情结束之后，去考国际雪联认证的二级教练证。“考这个二级的话，要做抓板的动作，飞一个4到6米的包。”

据了解，宁波现在还没有一个国际雪联认证的二级教练，初级教练也只有三个。

记者 邹鑫/文 被采访者供图