

Pre-departure info

穿越北回归线 2018——从元阳梯田到西双版纳热带雨林的穿越



➤ 为什么去这里？

北回归线，太阳在北半球能够直射到的最北的界限，一条充满传奇和神秘色彩的生命线，它孕育了无数传奇的地理和人文景观：如最高的峰珠穆朗玛，最深的海沟马里亚纳海沟；而巴比伦的空中花园，埃及的金字塔，远古玛雅文明也都出现在这里。我们的旅行从昆明开始，一路跨越这片北回归线闪耀的土地，深入到红河和西双版纳地区。从壮美梯田到热带雨林的探索，从哈尼族和傣族人民生活的体验，让沿途异域风情的风景和人文，给眼睛和心灵一场惊奇的饕餮盛宴。冬天，要么去北国玩雪，要么就来南国感受温暖的阳光吧！

➤ 和你一起的同伴？

团队旅行的一大惊喜是你的伙伴们来自五湖四海，不同行业不同背景，年龄集中在18-39岁，多为年轻人，我们希望大家可以敞开心扉，收获友情爱情，我们一次又一次的实践证明，一次美好的团队回忆，很多的部分来自于团队之间的互动和沟通，为此让我们一起珍惜吧！我们亦希望大家有一颗包容的心，遵守时间，公共集合的时候一定不要迟到，迟到就意味着在耽误大家都时间哦

➤ 如果你是一个人旅行？

我们的旅行，有一半的人是自己报名来的，并且在旅行中收获自己另外的朋友。考虑到年轻人的探索旅行，为此，我们的旅程设计中并不会额外收取单人房差。如果你在报名时填写了自己的“睡友”，我们一定会为你尽力安排，如果没有“睡友”，我们会随机安排同性别的队员入住。敞开心扉，一个人来的旅行收获的是一堆朋友回归。

➤ 负责任的旅行

稻草人提倡负责任的旅行态度：

尊重环境：旅行中请尽量减少使用一次性物品，同时注意环保

尊重队员：和谁一起旅行是旅行的灵魂。尊重队员从遵守时间开始吧，不迟到，不影响别人的时间

尊重当地人：亚洲的国家很多地方依然是非常保守及古朴。其有自己的宗教信仰，穿着要求和生活习惯。不论男生还是女生，穿着暴露及大声说话都是极不礼貌的。无论在哪，入乡随俗都将是最自然的。

路线概述



在穿过北回归线的中国西南边陲，当汉族成为“少数民族”，在幽幽古城宜居千年，传承下来的除了舌尖上的建水豆腐，还有手指尖的建水紫陶。同样用千年岁月灌溉的梯田，孕育出了哈尼族赖以生存的家园，你可以行走在这个世界最大的梯田间感受天地人的和谐共处。当你走累了，坐下喝杯茶，举世闻名的普洱茶发源地就在你脚下。茶香未尽，推开窗户，热带雨林的潮湿空气扑面而来，你会对树叶细缝泻下的光影倾心不已。穿过雨林，你已身处傣族村寨，伴随着象脚鼓演奏跳起原始的舞蹈，被异域风情深深打动……

从昆明到西双版纳，我们从云贵高原到了热带，从梯田到了雨林。这方水土养育了哈尼族和傣族人，他们世代生活在这片土地上，仅仅两个纬度的跨越，就有如此多的地貌，不断变幻的风景，丰富的民族体验，打动你的眼睛与心灵，这是一片神奇的土地，我们带你去感受。

昆明-建水-沙甸清真寺-元阳梯田-普洱-曼旦-勐远仙境-景洪

气候&穿着建议



昆明地处云贵高原中部，日照长、霜期短、年平均气温 15°C 气候温和，夏无酷暑，冬不严寒，四季如春，气候宜人，是极负盛名的“春城”。我们前往的北回归线地区是一个充满阳光和温暖的地方，尤其适合秋冬春三个季节前往。冬季元阳梯田的夜晚和日出时的温度在 10 度左右，需要准备厚的外套防寒，当然，你也可以裹着被子在天台上等待日出。另外，整个梯田区域一年有 200 多天笼罩在云雾中，想看到日出日落，嗯，要随缘和淡定... 西双版纳地区年气温保持在 15-30 度之间，白天热情似火，夜间温婉柔情，但仍需要保暖。

昆明全年平均气温	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
日均最高气温(°C)	16°C	17°C	21°C	24°C	25°C	24°C	24°C	24°C	23°C	20°C	18°C	15°C
日均最低气温(°C)	2°C	4°C	7°C	10°C	14°C	17°C	17°C	16°C	15°C	12°C	7°C	3°C
平均降水总量(mm)	14	13	17	23	91	180	211	200	118	84	37	13

元阳全年平均气温	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
日均最高气温(°C)	19°C	21°C	25°C	28°C	28°C	28°C	28°C	27°C	27°C	24°C	21°C	19°C
日均最低气温(°C)	8°C	10°C	13°C	16°C	19°C	20°C	20°C	19°C	18°C	15°C	12°C	8°C
平均降水总量(mm)	15	18	26	49	96	120	165	157	90	54	39	15

景洪全年平均气温	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
日均最高气温(°C)	25°C	28°C	32°C	33°C	33°C	31°C	30°C	31°C	31°C	29°C	27°C	24°C
日均最低气温(°C)	11°C	12°C	14°C	18°C	21°C	23°C	23°C	22°C	21°C	20°C	16°C	13°C
平均降水总量(mm)	17	13	23	53	140	169	222	223	141	95	53	21

5月-9月上衣：长短袖T恤+防风外套等；下装：长短裤等；

1月-4月，10月-12月上衣：长袖T恤/保暖内衣+抓绒衣/轻薄羽绒+冲锋衣等；下装：保暖裤子+长裤/冲锋裤等。

具体其他物资的准备请看文件最后一页的物资准备清单。

住宿



在城市里，基本都是快捷酒店的标准来预定。而在元阳梯田，我们为了更加体验当地生活，会有一晚住在景区深处的村子内。但是村内的条件有限，尤其是山里的房间内可能会比较潮湿。而另一晚，则会住在度假酒店中。在普洱我们是住在文物保护建筑里，不能改动房屋结构，有标间和大床房，分到啥住啥~~对于不同的房型安排希望大家能理解和配合。在勐腊县，为了体验曼旦村原汁原味的傣族村落，同时保证住宿条件，我们升级为离曼旦最近最好的酒店。但是西部城市的酒店硬件以及服务相比于东部的整体环境会略差些，请大家体谅。具体每晚的住宿详情，请参见行程安排。

用餐



云南有各式各样的美食，整个行程中稻草人将提供曼旦的原生态傣族晚餐。其他部分将引领大家自行探索当地美食。早餐的话一般都在住宿点附近就有当地的早餐，中饭领队会有推荐，或者带领大家一起用餐，晚餐一般也都在城市里，会有一些不错的选择。但是由于车程的原因，有几天的中饭需要在路边的小餐馆解决，且可能不在正常的吃饭时间点，建议大家备一些干粮在车上，以备不时之需。有几顿的正餐和早餐的选择较少，领队会为了节约大家的时间，征询大家的意见后，提前预定。

云南虽然美食众多，但是其水土与东部沿海地区差别非常大，队员对于水土不服的第一反应就是肠胃，再加上云南地区的食物口味偏重，两个因素加起来，非常容易引起肠胃炎，所以请队员享受美食的时候一定要悠着点，等到身体充分适应后再大快朵颐。

集合&解散的相关信息

具体集合&解散酒店信息及领队联系方式会在出发前4天上传到用户中心以及通过邮件告知。

昆明集合

【长水机场】

昆明长水国际机场距离市区25公里，从机场到市区有以下的方法，不建议打车，因为距离远，价格高，打表价格基本在70元左右，但是很多司机不打表，采用一口价，价格多在100元以上。

购买机票网站推荐：[阿里去啊：www.alitrip.com](http://www.alitrip.com) [去哪儿网：www.qunar.com](http://www.qunar.com) [携程网：http://www.ctrip.com/](http://www.ctrip.com)

机场大巴	运营时间 (首末班)		发车间隔	起点	途经点	终点	票价
1 号线	07:00	02:00(+1)	20-30m	长水机场	新迎小区-雄业大酒店	小西门	25 元
	05:00	23:00		小西门	新迎小区	长水机场	

【火车站】

昆明站位于盘龙区，从火车站到达酒店建议打车。出租车在昆明很方便，很容易打到车，3 公里以内，白天起步价是 8 块，加 2 块钱的燃油附加费，超出按 1.8 元每公里。晚上 10 点钟后起步价是 9.6 元，超过 3 公里后，每公里价格比白天上浮 20% (截止到 2016 年 12 月)。

公共交通出行请使用百度地图查询。



昆明

大家在集合日这一天任何时间到达都可以，务必提前联系好领队，我们晚上会开个准备会，大家可以互相认识一下，并且整理整条路线的注意事项。到的晚的队员也没有关系，在第二天出发前到达即可，领队会单独再给你讲讲关于旅行中的注意事项啦。如果你提早到达，并有足够的时间，不妨前往昆明市区探索一番，你可以直接在稻草人旅行的官方微信输入“昆明”二字，昆明的一日游推荐就清晰的出来啦，翠湖公园，云南大学，[云南陆军讲武堂旧址](#)....

大家晚上会开个准备会，大家可以互相认识一下，并且整理整条路线的注意事项。到的晚的队员也没有关系，在第二天出发前到达即可，领队会单独再给你讲讲关于旅行中的注意事项啦。如果你提早到达，并有足够的时间，不妨前往昆明市区探索一番，你可以直接在稻草人旅行的官方微信输入“昆明”二字，昆明的一日游推荐就清晰的出来啦，翠湖公园，云南大学，[云南陆军讲武堂旧址](#)....

景洪 (西双版纳州州府所在地) 解散

【由景洪返回昆明】

飞机：西双版纳机场位于景洪市西南，距离市中心约 5 公里，没有机场大巴，市区有 1 路公交可以前往机场，票价 2 元；乘坐出租车前往机场约 30 元，不打表。西双版纳往返昆明每天数十班，行程只要 50 分钟，淡季票价经常有特价票 80-300 元间，提前预订，票价甚至比班车还便宜哦！

班车：景洪客运南站每天有多趟班车发往昆明，从 8:40~23:10 都有车，票价 185~235 元，全程 550 公里，车程 8 小时左右。发车间隔约 1 小时 1 班 (上午发的为日班坐票；午后、晚上发的多是卧铺，过夜车)，大家可以到达景洪后去汽车南站购买！

线路提醒

【元阳梯田】

元阳梯田由于山高坡陡，山脚为河谷，立体气候明显，“一山分四季，十里不同天”。河谷干热的气候使江河水大量蒸发，水蒸气遇山顶的冷空气后形成终年缭绕的大雾和云海，雨水也比较多，有些时候极端天气大雾会持续几天，有可能什么也看不到，所以大家要有个心理准备哦，不要心理落差太大。

元阳梯田分为灌水期和非灌水期，正常来说，灌水期的时间为每年的 11 月——来年的清明节，非灌水期 (种植水稻) 的时间为每年的清明后——当年 10 月底。请大家根据自己的需求安排出行日期。

因为我们入住在当地村寨里，根据当地传统，禁止拖曳任何东西，在这里带行李箱的孩子需要很辛苦地提着行李行走。但是车停在民居门口，所以行走距离很短。

反馈

旅行结束后,我们会给您发送一封反馈邮件,非常希望听到你的声音! 我们会仔细阅读你的反馈,您的反馈可以帮助我们了解我们在哪些方面可以做得更好,帮助我们进步,我们每月会在所有参与反馈的队员中抽取两名队员赠送价值 540 元的国内长短途旅行优惠券一张。

稻草人旅行工作室

TEL : 4000548066

EMAIL : info@54traveler.com

物资准备

证件&银行卡&现金	备注	OK
身份证	飞机/火车，酒店入住，高速临检都会用的到的哦	<input type="checkbox"/>
学生证/军官证	如果可以使用我们会退还相应差价	<input type="checkbox"/>
信用卡、借记卡	有银联标识的 ATM 机可用银联卡直接取款	<input type="checkbox"/>
现金	吃饭每天 60-80 元	<input type="checkbox"/>
洗护用品	备注	OK
洗发水、沐浴露、护肤品、化妆品、防晒霜		<input type="checkbox"/>
牙刷、牙膏、牙杯、梳子		<input type="checkbox"/>
毛巾、浴巾	自己带卫生又环保	<input type="checkbox"/>
卫生纸、纸巾、消毒纸巾、女性卫生用品		<input type="checkbox"/>
剃须刀（男士），指甲刀		<input type="checkbox"/>
衣物&杂物	备注	OK
5月-9月上衣：长短袖 T 恤+防风外套等；下装：长短裤等 1月-4月，10月-12月上衣：长袖 T 恤/保暖内衣+抓绒衣/轻薄羽绒+冲锋衣等；下装：保暖裤子+长裤/冲锋裤等	西双版纳地区全年气温都比较高，全年短袖都适宜；元阳梯田昼夜温差大，全年都需要一件厚的外套；如遇极端天气，我们会在集合文件里提醒大家；也请务必在出行前请注意查看天气，根据温度调整所带衣物	<input type="checkbox"/>
内衣、袜子、		<input type="checkbox"/>
长裙（适合女生拍小清新照）、睡衣		<input type="checkbox"/>
徒步鞋、休闲鞋、拖鞋	路线中有部分徒步路线，酒店多不提供洗澡用拖鞋	<input type="checkbox"/>
睡眠眼罩、颈枕、耳塞		<input type="checkbox"/>
手电筒（晚上出行）、水杯		<input type="checkbox"/>
宽檐遮阳帽、太阳镜（深色）		<input type="checkbox"/>
雨具&防水袋	防水袋如遇泼水节时可以使用	<input type="checkbox"/>
电子产品	备注	OK
相机、手机		<input type="checkbox"/>
电池、充电器、数据线、存储卡		<input type="checkbox"/>
iPad、kindle、笔记本电脑	打发时间，自选	<input type="checkbox"/>
药品	备注	OK
感冒药		<input type="checkbox"/>
肠胃药、止泻药	云南确实是一个容易水土不服的地方，当然，当地也都是可以买到需要的药品	<input type="checkbox"/>
蚊虫水、晕车药		<input type="checkbox"/>
过敏药		<input type="checkbox"/>
个人疾病常备药		<input type="checkbox"/>
旅行箱/背包	备注	OK
旅行背包 or 带锁拉杆箱	用来放个人衣物与物资，可全程放置车上。建议携带 50L 左右的背包而非拉杆箱，因为我们在元阳梯田入住的客栈，需要 5 分钟左右的时间走石阶路穿过哈尼族的村庄，另外在傣族村寨忌讳拖曳任何东西，如果是行李箱，需要提着走。当然，没有背包只有拉杆箱也没关系，在不方便带拉杆箱（元阳梯田、曼旦）到住宿点的情况下，可用双肩包带上当晚必需品，其它行李放车上就行；	<input type="checkbox"/>
双肩背包	游览或徒步时背一些食品，相机等小东西（非常有用）	<input type="checkbox"/>
贴身包	放置钱和证件	<input type="checkbox"/>

注意：关于托运行李的重量，不同航空公司有不同的规定，国内除廉价航空外，一般为 20 公斤，事先了解好，不要超哦！