

# Pre-departure info

## 【超 YOUNG】陌上花开 —— 梦想之地的回归旅程



### ➤ 为什么去这里？

洱海的风拂着面，一只田园犬伸伸懒腰，迎着洒在身上的软软的光，有那么一瞬间，光被人形挡成欢快的影子。一个上海小伙子在古城里租了个小院子，阳光打在照壁上，反射在院子里亮堂堂的，他去集市上刚买了还带着露水的有机白菜，回来的路上踏着拖鞋，把青石板踩出悦耳的声色，与穿着传统服饰在做乳扇的白族阿姨的目光相遇，微微一笑。

对于很多旅行者来说，在他们的年轻时代，都有过一个漂在云南的美好时光。云南的魅力在于它的多姿多彩，古城的热闹，小镇的安静，雪山的巍峨，湖泊的晶莹，各式的小吃，多样的民族。如果云南有个前缀，那一定是柔软，柔软的风，柔软的阳光，日子就在手指缝间慢慢流淌。在这样慢悠悠的生活里，结交朋友，畅想人生。

陌上花已开，可缓缓归矣。

### ➤ 和你一起的同伴？

全新开辟的旅行系列“超Young路线”，16-24岁的年龄限制，让志同道合的小伙伴一起共享有趣的经历。精选的经典路线，为学生提供超值旅行，保证住宿干净的同时降低成本，住进适合分享的青年旅舍，对于勇敢和具有冒险精神的年轻人来说，这是最理想的路线。用你有限的预算，去感受最难忘的快乐旅程，交到一生的朋友！超Young，超Fun！只为你而来！

### ➤ 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，我们的行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，入乡随俗都将是自然的。

## 路线概述



如今的游客到了大理古城匆匆一瞥而过，留下一张到此一游的照片后，吐槽这里的商业化和人山人海，但是在稻稻看来，大理古城是一个充满灵气的地方，白族的家训刻在照壁上文气自华，而“新移民”们都用自己的方式过上了“面朝大海，春暖花开”的生活。这里是中国的托斯卡纳，全年不断的阳光孕育着新鲜美味的农产品，民风淳朴友好，安逸缓慢的生活节奏，这一切让你不得不爱上大理，爱上这里的慢生活。

在洱海边上有一个神奇村子，自古这里以打鱼为生。后来渐渐的来了一些艺术家，看重这里的风水灵气在这里建了房子，造了庙宇，此后双廊逐渐成了小资的代名词和集散地……虽然如今的双廊随着高速公路的日渐贯通，变成了一个大兴土木的工地，但是绕过尘雾，钻进洱海边的小巷，适合发呆的气场就扑面而来。来到双廊就是给自己放假的，去海边的咖啡馆坐坐，在舒适的阳光和湛蓝湖水的陪伴下，拿一本书躺慵懒而悠闲地翻阅着、发呆、放空……

想了解茶马古道曾经辉煌的历史，沙溪是最棒的切入点。2001年沙溪寺登街被世界纪念性建筑基金会（WMF）入选101个世界濒危建筑遗产名录，与意大利庞培古城、埃及国王谷、美国圣托马斯教堂齐名。作为茶马古道上惟一幸存的集市，她有完整无缺的戏院、旅馆、寺庙、寨门，使这个连接西藏和南亚的集市相当完备。相对不方便的交通，阻隔了不少旅游大军，让沙溪保持了一份恒古的宁静。去寺登四方街看看早期繁忙集市的痕迹，在戏台下喝喝茶，在城边的小桥流水的乡间小路漫步发呆，更深入地感受这个活着的集市。

丽江一言难尽，它本身就是一个用语言很难表达的地方，在不同人的眼里有不同的质感。在古城的白天有很多市井的气息。你可以根据领队的推荐到处逛逛，随便吃吃，或者走上高处，一杯咖啡，一座城，一座雪山，陪伴你一整个下午。到了夜晚这里就是小桥流水加小资的味道，你的心里会老是想着要去喝点什么，怎么来打发下一步时间，找谁去聊聊，就在这么不知不觉，你和丽江的故事就在这里展开了。

很多人，因为这条路线，因为滇西北而爱上真实的旅行。与其说这是一次旅行，不如说更像是一场华丽丽的回归。生活之路，就这样更加热情和浪漫地舒展在你眼前，缓缓延伸到美好的未来！

### 【行程】

【超 YOUNG】陌上花开：昆明-大理古城-喜洲-双廊-沙溪-拉市海-丽江

## 气候



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”。滇西北地区则四季日温差较大，早晚温度较低，白天温度较高，日温差在 10 度以上，一年四季紫外线很强，特别需要注意防晒保暖，即使夏季也要带上一件厚外套。

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)	12°C	13°C	17°C	23°C	27°C	30°C	33°C	33°C	31°C	26°C	20°C	15°C
日均最低气温(°C)	5°C	7°C	11°C	16°C	20°C	23°C	25°C	24°C	22°C	17°C	12°C	7°C
月降水总量(mm)	62	89	135	248	341	352	225	162	72	85	75	49

大理全年平均气温	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	20°C	23°C	25°C	25°C	25°C	24°C	23°C	21°C	18°C	16°C
日均最低气温(°C)	3°C	4°C	7°C	10°C	13°C	16°C	17°C	16°C	14°C	12°C	7°C	3°C
月降水总量(mm)	20	29	36	23	76	169	186	220	158	109	33	12

丽江全年平均气温	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)	14°C	15°C	17°C	20°C	23°C	24°C	23°C	23°C	21°C	20°C	17°C	15°C
日均最低气温(°C)	0°C	2°C	5°C	8°C	11°C	14°C	15°C	14°C	12°C	9°C	3°C	0°C
月降水总量(mm)	3	6	14	18	62	167	245	216	153	66	13	3

云南整体情况四季如春，以丽江为例：

丽江春天气(3月-5月)：气温约 0°C-20°C，以晴天为主。

丽江夏天天气(6月-8月)：气温约 10°C-26°C，多雨，早晚较凉，白天户外直晒较热，室内凉爽。

丽江秋天天气(9月-11月)：气温约 5°C-23°C，雨天晴天阴天各占三分之一。

丽江冬天天气(12月-2月)：气温约 -5°C -15°C，气温较低，空气干燥。绝大多数情况下是晴天，蓝天白云。

总体来说云南地区适合一年四季旅行，整体白天气温偏高，但是晚上气温会比较低，所以小伙伴去云南旅行的时候，除了带好春夏季的衣服外，还要带好外套，以防夜晚寒冷。

## 文化&习俗



云南是我国少数民族最多的省份，56个民族里，云南这块土地上居住着52个民族。这次旅行我们主要会接触到白族和纳西族。

总体上说，云南人是朴实的、友好的。你尊重人，人家会尊重你。大部分的少数民族地区虽然偏僻，道路难行，有些地方的人甚至一辈子也没有走出过大山，没有走出过生活的村寨、峡谷，但是他们绝大多数是善良、友好的。在我们看来或许有很多奇奇怪怪的动作和声音，不要取笑，试着去了解，去交流。

**切记：在近距离拍人像时，一定要先征得他们的同意再拍摄。**

## 住宿



稻草人路线中大部分住宿都是宾馆或客栈二人间，但为了深入体验，行程中会有1-2晚住的比较原生态。另外西部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。我们会根据大家的需求尽量安排同行住一起，一个人来的小伙伴我们将为你找一位同性队员或领队拼房，稻草人不收取单房差，也不提供住单间服务，有时为了调整房差会安排3人间；客栈或

老乡家会存在房型标准不一样的情况，如：标间、大床房、家庭套房，有些可能就只是普通的两人间。对于不同的房型安排希望大家能理解和配合。

## 用餐



云南有各式各样的美食，早餐的话一般都在住宿点附近就有当地的早餐，中饭也会有领队推荐，或者带领大家一起用餐，晚餐一般也都在城市里，会有不错的选择。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。

云南的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

### 昆明集合

#### 【长水机场】



昆明长水国际机场距离市区 24 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。

#### 轨道交通

昆明轨道交通 6 号线（空港专线）

截止到 2014 年 9 月底，只开通到昆明东部客运站，乘坐地铁仅需要 20 分钟，东部客运站打车到市区 20 元左右

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	09:00	02:00(+1)	20 分钟	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	雄业大酒店-新迎小区	长水机场	
2 号线	08:30	航班结束	20 分钟	长水机场	新迎小区-泰丽酒店-昆明站	巫家坝机场	25 元
	05:00	23:00		巫家坝机场	昆明站-佳路达酒店-新迎小区	长水机场	
3 号线	09:00	23:00	30 分钟	长水机场	世博园-北辰财富中心	霖雨路	25 元
	08:00	22:00		霖雨路	北辰财富中心-世博园	长水机场	

此票价为试运行票价，试运行期间为一年，最终运营价格将以云南省发改委核定的票制票价为准。（截止到 2014 年 6 月）

#### 【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2014年6月）。公交车请使用百度地图查询；

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



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。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....

## 丽江解散

### 【三义机场】

丽江三义国际机场距离市区约28公里。从酒店打车去机场，一般一口价80元左右。

机场巴士：起点在【蓝天宾馆】，每半小时一班，全程50分钟左右。运营时间6:30-22:00 票价：20元

### 【火车站】

每天有4班左右火车（夕发朝至，卧铺）从丽江出发前往昆明，耗时7—9个小时，车票在淡季亦不紧张。

从古城到火车站约9.7km，请直接打车至火车站，约20分钟左右，大约17元。出租车小车起价为6元，3公里其后每公里1.6元。桑塔那起价7元，3公里其后每公里1.8元。

### 【由丽江开始的旅行】

在丽江古城内会看到各式各样的广告，玉龙雪山，泸沽湖是最多被推销的两个点，玉龙雪山的印象丽江演出气势磅礴值得一看，但是大索道上到山顶，就仁者见仁智者见智了，毕竟山顶的雪越来越少。泸沽湖由于丽江至宁蒍段开始修路，造成前往泸沽湖的过程格外漫长，预计一两年内路不会通。

## 特别注意

### 【丽江艳遇】

不可否认，很多人在丽江找到真爱，但被骗的也很多，爱上酒吧歌手的，喝酒解愁的，寻找艳遇的，你的目的性越强，越容易被骗子骗，坏人可以轻松骗取你的钱财和感情，酒托会很轻松的让你消费几杯高价酒，所以，务必学会保护自己。

### 【关于青旅】

1、青年旅舍提倡节能减排，从我做起实践环保：

A)青年旅舍不提供一次性用品(如：一次性洗漱用品、拖鞋等)。入住须自备或向旅舍前台购买。

B)为减少洗涤剂的排放，床单三天或一客一换。当然，如有必要可向旅舍提出即时更换。

C)自己处理自己的垃圾。如饮料瓶、电池、废纸等都要自觉放入旅舍的分类垃圾桶。

D)节约用水、用电。如缩短淋浴时间，随手关水、关灯，将空调保持温度在 26°C左右。

2、青年旅舍提倡公共意识：尊重自己，尊重他人。

A)尊重他人的生活习惯，不要大声说话影响他人。

B)入住旅舍要将自己的东西自觉归放好，不要占用过多的公共空间。

C)使用自动洗衣机、自助厨房等公共设施后，须自行清洁并归放原处以便他人再次使用。

D)看过旅舍提供的书刊后要放回原处，以便别人取阅。

E)不在公共非吸烟区吸烟。

F)深夜回宿舍要避免在走道或房间制造太大响声影响别人休息。

3、青年旅舍提倡自助及助人：

A)用过的杯盘与餐具要自行收拾，放到指定的地方，不要留在桌上，没有人帮你收拾的。

B)入住国外的青年旅舍需自己铺床，退房时请将用过的床单被套放到指定的回收地点。

C)尽量为需要帮助的人提供帮助，入住青年旅舍就是一家人。

4、保管好自己的财物，贵重物品请务必存放于旅舍提供的贵重物品保管箱，住宿舍的建议最好带一把锁，以便外出时锁住你位于宿舍的储物柜。

5、用开放的心态去交流，用包容的心态去了解不同的文化，你会发现这个世界是多么的精彩！

## 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，每人赠送价值 540 元的旅行抵用券一张。

### 稻草人旅行工作室

TEL : 400-054-8066

EMAIL : [info@54traveler.com](mailto:info@54traveler.com)

## 物资准备

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"/>
<b>洗护用品</b>	<b>备注</b>	<b>OK</b>
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	青旅没有洗漱用品，请大家一定要带好哦	<input type="checkbox"/>
毛巾、浴巾	青旅没有洗漱用品，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"/>
<b>衣物&amp;杂物</b>	<b>备注</b>	<b>OK</b>
7 月-9 月：短袖 T 恤若干，轻薄外套，长短裤；其他时间除了以上衣物还需要有厚外套或冲锋衣哦	昆明天气可以说是四季如春，但滇西北地区的昼夜温差就比较大，日温差达 10 度，除了夏季都比较凉；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		<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		<input type="checkbox"/>
<b>电子产品</b>	<b>备注</b>	<b>OK</b>
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"/>
<b>药品</b>	<b>备注</b>	<b>OK</b>
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"/>
<b>旅行箱/背包</b>	<b>备注</b>	<b>OK</b>
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。建议携带背包，因为这条路线入住的客栈多在古城内，车开不进去，需要拖着行李走 5 分钟左右的砖石板路。当然拉杆箱也是可以的哦	<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！**