

# Pre-departure info

## 穿越北回归线——从元阳梯田到西双版纳热带雨林和神秘傣寨的穿越



### ➤ 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



这次旅行的路线设计中，我们加入了非常多元的风景和文化的探索：只有在稻草人才能体会到的元阳梯田的深入行走，热带雨林三个不同角度的感受，都充分挖掘了梯田群和原始森林两个完全不同的风景类型，让她们的魅力淋漓尽致地展现在旅行者面前；而哈尼族村庄的深入，城子寨的傣族大餐，曼旦的温暖阳光，也让旅行过程对于哈尼族和傣族两个民族及茶马古道的文化和现状有了初步的了解；哈尼族蘑菇房，依山傍水的小木屋，傣族吊脚楼... 多样的住宿体验让旅行变得妙趣横生；而曼旦作为地图之外的惊喜，无论是在上座部佛教的寺院里一番静静的思考，或者与当地制作象脚鼓的手艺人来一番交流，抑或与他的学生们来一段热情洋溢的傣族舞，你都会在这里，在这次旅行中，获得终身难忘的非凡体验。

## 昆明-元阳梯田-墨江-勐远仙境-曼旦-望天树-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℃ 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。冬季元阳梯田的夜间和日出时的温度在 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；

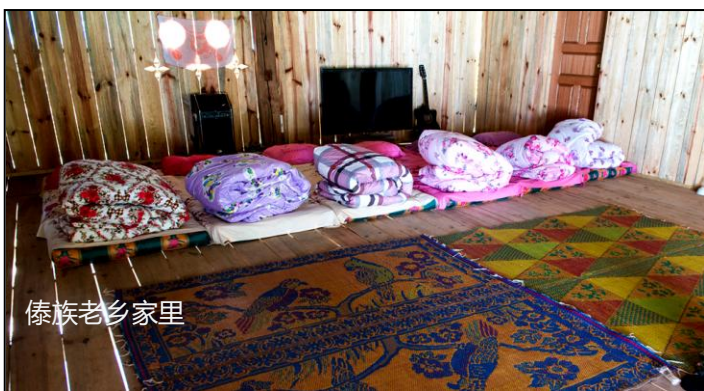
1月-4月，10月-12月上衣：长袖T恤/保暖内衣+抓绒衣/轻薄羽绒+冲锋衣等；下装：保暖裤子+长裤/冲锋裤等。

具体其他物资的准备请看文件最后页的物资准备清单。

## 住宿



昆明，墨江，景洪都是当地的宾馆标准间；元阳梯田将住在多依树景区的客栈内；勐远仙境将入住景区内唯一一家四星级特色酒店，依山傍水；但西南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。



同样为了融入当地的文化或观赏风景的需要，我们在曼旦安排了特殊的住宿：傣族最原生态的居民家中，睡在地上的大通铺，有两个太阳能热水器，可以轮流洗澡。由于是最原始的傣族家庭，所以条件非常有限，但是这一晚一定会成为整个旅行中最难忘的体验。

## 用餐



云南有各式各样的美食，整个行程中稻草人将提供勐远仙境的傣族晚餐和早餐，曼旦的原生态傣族晚餐和早餐。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

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](#).....

### 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。

### 【望天树森林公园】

望天树树冠走廊的平均高度在 30-40 米，行走的步道为藤条编制成的悬空走廊（安全性非常高），走廊入口有明确提示：禁止恐高症、心脏病等疾病的游客前往。

## 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](mailto: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！