



➤ 为什么去这里？

从北纬24度到北纬22度之间的中国西南边陲，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... ..

➤ 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，入乡随俗都将是最自然的。

路线概述



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。

去中国唯一的热带雨林气候区穿越，观赏云海中元阳梯田的壮美，真正深入傣族原汁原味的村落体验。

【行程】 昆明-建水-元阳梯田-普洱-曼旦-勐远仙境-中科院植物园-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(℃)	16℃	17℃	21℃	24℃	25℃	24℃	24℃	24℃	23℃	20℃	18℃	15℃
日均最低气温(℃)	2℃	4℃	7℃	10℃	14℃	17℃	17℃	16℃	15℃	12℃	7℃	3℃
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(℃)	19℃	21℃	25℃	28℃	28℃	28℃	28℃	27℃	27℃	24℃	21℃	19℃
日均最低气温(℃)	8℃	10℃	13℃	16℃	19℃	20℃	20℃	19℃	18℃	15℃	12℃	8℃
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(℃)	25℃	28℃	32℃	33℃	33℃	31℃	30℃	31℃	31℃	29℃	27℃	24℃
日均最低气温(℃)	11℃	12℃	14℃	18℃	21℃	23℃	23℃	22℃	21℃	20℃	16℃	13℃
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



元阳梯田内的住宿较为普通，却也是住在风景之上，也请小伙伴们理解。在普洱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。西双版纳的中科院植物园，在园区内唯一的度假酒店，当白天的游人散去，整个热带雨林都是属于你的。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，这一晚是睡在地板上的多人大通铺哦，虽然这两年条件还有不少提升，并有了太阳能淋雨的设施，但是一者水压不够，二者数量有限需要排队，所以在这里也请大家谅解。

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，植物园内餐厅的早餐。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，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。

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。

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

下面还有“物资准备”哦，记得看哈~

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	☐
学生证/军官证	如果可以使用我们会退还相应差价	☐
信用卡、借记卡	有银联标识的 ATM 机可用银联卡直接取款	☐
现金	吃饭每天 60-80 元	☐
洗护用品	备注	OK
洗发水、沐浴露、护肤品、化妆品、防晒霜		☐
牙刷、牙膏、牙杯、梳子		☐
毛巾、浴巾	自己带卫生又环保	☐
卫生纸、纸巾、消毒纸巾、女性卫生用品		☐
剃须刀（男士），指甲刀		☐
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	☐
内衣、袜子、		☐
长裙（适合女生拍小清新照）、睡衣		☐
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	☐
睡眠眼罩、颈枕、耳塞		☐
手电筒（晚上出行）、水杯		☐
宽檐遮阳帽、太阳镜（深色）、泳衣泳帽	植物园内住宿有泳池，如开放需要戴泳帽才能下水	☐
雨具&防水袋	防水袋如遇泼水节时可以使用	☐
电子产品	备注	OK
相机、手机		☐
电池、充电器、数据线、存储卡		☐
iPad、kindle、笔记本电脑	打发时间，自选	☐
药品	备注	OK
感冒药		☐
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	☐
蚊虫水、晕车药		☐
过敏药		☐
个人疾病常备药		☐
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。	☐
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）	☐
贴身包	放置钱和证件	☐

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！