

Pre-departure info

冰与火之歌——在中国的极寒地带感受最温暖的热情



➤ 为什么去这里？

知道中国最冷的地方在哪吗？漠河？喀纳斯？都不是啦。有记录以来最冷的地点在内蒙古的根河，这里平常随随便便零下 30 几度，当地人直接把零下这个词省了，反而是超过 0 度后要加上零上这个词...而这里的室内呢，往往是零上 30 度的暖气开着，于是，将近 70 度的温差，爽爆了。这次旅行，我们就将前往这么个“鸟不拉屎”的地方，去一米厚白雪覆盖的草原上撒野，在蒙古包里做客，和鄂温克族人一起养驯鹿，这满满的白色世界里全是当地人的温暖和热情，去痛快感受这里的冰与火之歌吧。

➤ 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：对于当地人我们要予以尊重，尊重当地人的文化习俗，尊重当地人的宗教信仰。目前很多地方可能依然保守和古朴，所以入乡随俗是最自然的。

路线概述



感受极寒地带的冰与火

1. 在中国的“冷极”感受极寒地带，在最冷的零下二三十度的户外，堆雪人、打雪仗、“埋人”、行走、凹造型、跳跃、呐喊、扑冰、冬捕、裸跑.....

2. 户外冰天雪地，室内温暖如春。这里的人们温暖待客，在帐篷里喝酒吃肉聊天，当然蒙古族的美食、服饰、舞蹈，我们一并会体验到！鄂温克族人在大兴安岭里依然养着驯鹿，我们去感受传统文化在现代文明前最后的挣扎在这里真实地上演着。两个民族的温暖，我们一并体验。

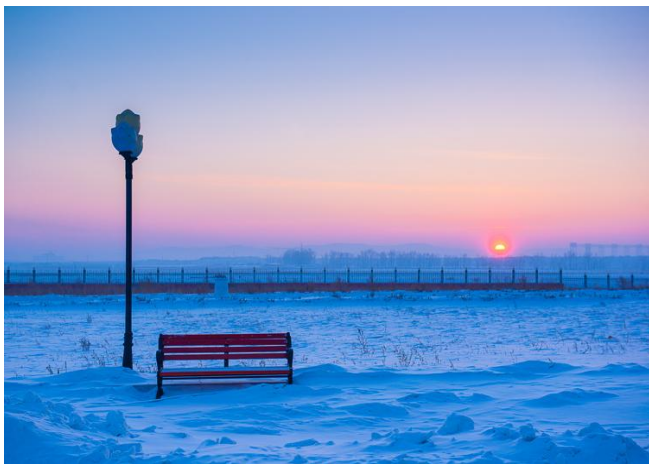
舒适贴心的旅行安排

1. 稻稻全程给你舒适的住宿：全程三个城市，在海拉尔入住市区的商务酒店，让你的探索更加方便；在根河，稻稻现场考察后，几乎是选择当地最好的精品酒店，典雅别致；在鄂温克族自治旗，更是选择了一家温泉度假酒店，让你玩得嗨心，泡得舒心.....并且在根河、海拉尔都是连住两晚哦，这个假期绝对值得对自己好一点。

2. 这一程，我们包了1顿早茶+4顿正餐。海拉尔的热乎纯正的蒙古锅茶，巴彦呼硕牧户家的正宗蒙餐，曾获美食金奖的蒙古餐厅，“冷极村”的东北味儿农家菜，稻稻老朋友牧场上的野猪肉和现煮鲜牛奶.....稻稻去擦擦口水先，要知道一般稻稻的路线很少包餐哦~

海拉尔-巴彦呼硕-鄂温克族自治旗-根河-冷极村-隐秘牧场-东山滑雪场-海拉尔

气候及穿着建议



呼伦贝尔冬季的天气在-20~30度甚至更低！由于环境干燥，在晴天的体感温度会没有那么强烈的寒冷感，但也将非常容易产生静电，要尽量避免和金属接触。寒冷带来的体温流失也可能让你在毫无意识的情况下发生裸露皮肤冻伤或低温昏厥的风险。室内一般都有供暖、地热、火炉、火墙或者火炕，温度很舒适甚至偏高，进入室内要迅速脱去外套，避免流汗。暴露在室外需要特别注意保持身体干燥，防寒防风保暖。和东北零下十几二十多度的“冷”相比，呼伦贝尔的冬天是零下二十三十多度的“极寒”，在东北室外可以活动一两个小时，但在呼伦贝尔的室外最多40—60分钟就要回屋暖暖了。

海拉尔全年平均气温	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(℃)	-20℃	-15℃	-4℃	8℃	18℃	24℃	26℃	24℃	17℃	8℃	-6℃	-17℃
日均最低气温(℃)	-31℃	-28℃	-18℃	-4℃	3℃	10℃	14℃	12℃	4℃	-5℃	-17℃	-27℃

冬季：内穿快干衣—保暖&抓绒衣物（里面套头的）—保暖外套&冲锋衣（外面拉链的）—保暖裤子+长裤/冲锋裤—保暖防滑户外鞋&专用户外雪地靴

要去冬天的内蒙，一定要做好一切防风保暖的工作【帽子（太阳镜）—围巾—手套】室内室外温差很大，建议穿易脱的衣物，进到暖气屋后可以方便脱。保暖的鞋子都是非常必须的装备哦！（不是平时穿的 UGG 鞋哦~而且完全不行，普通的雪地靴在这样的雪地里会坏掉的哦）。也可带上登山杖，能够节省很多体力。

我们行程中泡温泉的安排，小伙伴可以带上泳衣，体验下“冰火两重天”的感觉。

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



我们在旅行过程中提供丰富了多彩的住宿体验，在城市中安排了商务酒店，在山区或者偏远地区会安排当地特色住宿。全程给你呈现舒适的住宿：在海拉尔入住市区的商务酒店，让你的探索更加方便。一晚入住温泉酒店，让温泉带走大家旅途的疲惫。这个假期绝对值得对自己好一点。因为我们去的地方相对偏远，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。当然我们也努力为大家去找到当地有供暖或者电热毯的住宿点，但是也遇到过突然的暴风雪导致住宿停电的问题，所以希望大家有充分的心理准备！

具体每晚的住宿详情，请参见行程安排。

用餐



东北菜自成一派，主要以乱炖为主。蔬菜种类不多，熘炒菜通常偏咸，东北菜一般都很实在，点菜用餐时，可以参考 N 个人-1 原则点菜。初到东北不要暴饮暴食，以免水土不服或是消化不良。

身边可以备些健胃消食片&牛黄解毒片等，以免消化不良或者上火。另外，可以准备些干粮/零食备在车上，行程中碰到车程过久、吃饭时间过晚等情况会时有发生。

集合&解散相关信息

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

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/)

海拉尔 (Hailaer) 集合

【海拉尔东山机场】

呼伦贝尔海拉尔东山机场 (0470-96777)。海拉尔航空口岸位于海拉尔东山机场，距市区 5 公里。门口很多出租车，可以不用考虑坐大巴车，机场离市区很近，打车也不贵，大约 20 元左右。

当地出租车起步价 7 元 (2 公里)，之后每公里 1.8 元。不过当地一般不打表，市区打车一般 7-10 元。当地打车情况：7 元起价费三公里，超出三公里每公里 1.5 元，超出 8 公里有单程费。晚间 22:00 以后起步价 8 元三公里，同样超出 8 公里有单程费。



海拉尔，是内蒙古自治区呼伦贝尔市的市辖区之一，是呼伦贝尔市政治、交通和文化中心，也是呼伦贝尔市人民政府所在地。

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，不妨前往海拉尔市区探索一番，也可以先去哈尔滨探索一下哦！

以上信息更新于 2017 年 8 月，如有变化也请小伙伴们反馈哦

线路提醒

1. 冬季的内蒙地区，我们所到地方很冷，请大家带好御寒衣物，推荐冲锋衣+抓绒衣、厚羽绒服，保暖的内衣卫衣绒衣绒裤等。以及建议带上帽子围巾手套暖宝宝等。鞋子请穿运动鞋或者登山鞋，不要穿带洞漏风的鞋，最好多带些袜子哦！女生的 UGG 雪地靴在这里并没有那么保暖哦。
2. 由于我们去的有些地方本身是没有供暖的，虽然我们努力去找到当地有供暖或者有电暖毯的住宿点，但是有些住宿点还是会出现较冷或者突发停电的情况。由于天气冷，虽然这次的住宿安排都有提供洗澡设备，但是不一定能洗澡，请大家做好心理准备。
3. 冬季出行，会存在路面结冰、积雪较厚等情况，整体耗时加长，可能会导致用餐时间不在饭点，另外长途旅行也有途中坏车发生，所以这里也再次提醒大家准备些干粮放车上。

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 元的旅行抵用券一张。

稻草人旅行工作室

TEL : 4000548066

EMAIL : info@54traveler.com

冰与火之歌物资准备

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 60-100 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
保暖衣+抓绒+厚羽绒（很冷）+冲锋衣 保暖裤+外裤	*建议衣服买有拉链易脱的，进到室内方便脱和穿。（室内室外温差很大，穿一样多很容易由于温差而感冒）	☐
内衣、内裤、袜子		☐
帽子、口罩、手套、暖宝宝	怕冷的小伙伴请带好暖宝宝哦！	☐
保暖水壶、吹风机	不是所有酒店都会备有吹风机哦	☐
睡眠眼罩、颈枕、耳塞、保暖睡袋		☐
手电筒	天黑的早，晚上出行需要	☐
太阳镜（深色）	紫外线较强	☐
雨雪具	建议带雨衣，以防下雨/雪，且活动方便。	☐
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	温度较低，以免感冒，注意保暖	☐
肠胃药、止泻药	行程中，可能出现水土不服。消化不良或者拉肚子。	☐
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！