

# Pre-departure info

## 春满桃花源



### 线路概述

## 目录

- 01 [线路概述](#)
- 02 [特别注意](#)
- 03 [气候&文化](#)
- 04 [住宿&餐饮](#)
- 05 [集合解散相关信息](#)
- 06 [和我们一起旅行](#)
- 07 [反馈](#)



#### 【行程安排】

**春满桃花源：昆明-斗南花市-团山村-双龙桥-建水古城-沙甸清真寺-元阳梯田-碧色寨-蒙自-普者黑-罗平-昆明**

除了这些有趣的目的地，稻稻还加入了更多特别的设计！在斗南花市我们安排了一次由稻稻组织的“购物”活动（当然不需要大家花钱），充分浸润在鲜花海洋间，并为后面拍照准备一些小道具；在建水我们在双龙桥等待日落，早上去打水井，做豆腐，寻觅美食再品尝下无限量供应的美味豆浆！在元阳梯田我们行走在梯田中的村庄间，走近哈尼族人的生活，住在景色最美的梯田之上；在蒙自，探索米轨铁路和背后的故事，感受法式建筑包围下仿佛回到民国时期的穿越感；在普者黑我们一起泛舟山水间，并登顶青龙山等待绚烂的喀斯特日落；在罗平，我们将避开人潮，深入到油菜花的田间地头... 住宿更是全程的亮点，哈尼族蘑菇房，彝族小院，还有蒙自的五星级度假酒店，一次性全部拥有！

## 答疑解惑，先看这里！

### 1. 气温怎么样？穿些什么呢？

**稻稻说：**夏季时只需要带好短袖，做好防晒即可。春秋季节要带上长袖衣服早晚御寒，白天温度也是可以穿短袖的。冬季时通常T恤+外套就好，不过这几年气候多变，冬季的昆明和元阳梯田都是下过雪的，带上件轻薄羽绒服放在箱子里，不占地方，也比较轻，一旦遇到恶劣天气就拿出来穿上，但是没遇上恶劣天气就白带了呢，千万不要吐槽稻稻哦！普者黑全年都是比较暖和的，大家出发前自己查下昆明，蒙自，丘北县的天气，就可以知道温度在什么区间了，根据温度增减衣物。

### 2. 这条路线的住宿情况怎么样？

**稻稻说：**昆明是快捷酒店的标准，蒙自是星级酒店，其他地方安排的都是客栈，元阳梯田为了获得更好的体验我们住在景区里，客栈条件有限，可能会有潮湿，有蚊虫的情况，也请大家做好心里准备。

### 3. 车程怎么样？

**稻稻说：**咱们从昆明一路向南，纵跨半个云南，云南山路多，很多路段都限速，平均下来每天4-5个小时车程，其中昆明前往元阳梯田的车程比较长，要7个小时，而且有盘山路，晕车小伙伴做好准备。西部地区服务区或休息站（厕所）不像东部便捷，因此需要提前跟司机师傅打好招呼。另外建议准备干粮和饮用水在车上，用餐时间往往不在饭点。

### 4. 吃的怎么样？

**稻稻说：**这条路线上食物偏酸辣油腻，肠胃脆弱的小伙伴很容易水土不服拉肚子，建议大家备好腹泻药。

### 5. 关于元阳梯田

**稻稻说：**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。

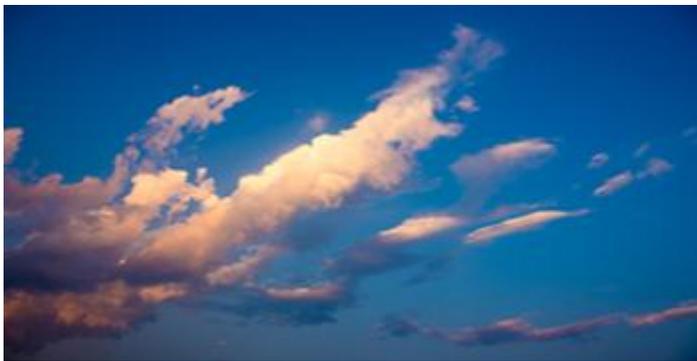
元阳梯田分为灌水期和非灌水期，正常来说，灌水期的时间为每年的11月——来年的清明节，非灌水期（种植水稻）的时间为每年的清明后——当年10月底。请大家根据自己的需求安排出行日期。

### 6. 关于普者黑游船

**稻稻说：**普者黑最有名的活动肯定是夏天观赏荷花以及在水上泛舟。水上泛舟当然免不了打水仗。虽然冬天的滇东南地区不会太冷，但是在这个季节打水仗不是一个好的选择。冬天的普者黑就让我们安安静静的坐着船，坐个安静的美男纸（美女纸）就好啦。当然如带电子产品乘船，请务必保护好东西，以免遇水后损坏。

### 7. 罗平的油菜花什么时候开呀，什么时候去看的到呢？要注意什么呢？

**稻稻说：**罗平的油菜花花期和其他很多地方是不同的，罗平的油菜花每年从2月初就开了，往往会持续到3月中，最佳花期为2月中至3月初前后。其他时间也能看到零星的花朵。但每年因为气候影响或提前，戒延后，戒缩短，戒延长；油菜花的观赏效果也会有所不同。我们选择了花季最佳时间前往，但并不能保证花开顺应我们的时间，旅行不仅止于花开花谢，还希望参加本次旅行的队员理解，带着一个平常心融入到桃花源的景观中。在观赏花朵时也一定要注意蜜蜂等昆虫，遇到以后，不管安全与否，都要远离绕道行走，这是最好的预防措施，切忌捅蜂窝！！不要穿深色衣服，尽量浅色穿着，身体不要带有任何异味或者怪香。一旦发现蜜蜂在你身边周旋，万万不可用手拍打，企图杀死它，观察它的飞行倾向，让它自行飞走，如果你用手赶，或者拍打，极有可能引来群蜂的攻击。



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”。我们前往的滇东南地区同样适合一年四季前往。冬季气温相对较低，在 10-20 度之间；夏季则在 15-30 度左右；一般情况下日照都比较丰富，大家一定要特别注意防晒。

相比全国其他地方，西部地区，夏季雨水特别多，容易引起泥石流、山体塌方等自然灾害，旅行常常受到天气影响特别大，但是温度往往比起东部要低很多，常常是避暑胜地，所以

一年中，夏季也是游客最多的时候；西部的冬季天气晴多雨少，阳光充足，白天气候也很温暖，但是比起夏季，景色中少了一抹绿色，会相对单一一些，但游客会非常少，可以尽享安宁；总体而言，这两个季节去西部，特别是云南地区都是一个不错的选择，我们也会安排各个时段出发的路线，大家根据自己的需求选择即可

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
月降水总量(mm)	14	13	17	23	91	180	211	200	118	84	37	15

滇东南全年平均气温	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	18°C	25°C	28°C	28°C	28°C	28°C	28°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
月降水总量(mm)	15	18	26	49	96	120	165	157	90	54	39	15

## 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。我们这次旅行中也会经历很多少数民族，哈尼族，彝族，壮族，回族等等。世代生活在元阳梯田的哈尼族女人，十分勤劳，她们除了上山下田，还承担着繁琐的家务。背篓是哈尼女人出门常背的工具。在蜿蜒的田埂、崎岖的山路上，随处可见背着背篓的哈尼女人忙碌的身影。我们前往的沙甸聚居着非常多的穆斯林信徒，他们不吃猪肉，不喝酒不抽烟，爱干净，不管是否出嫁，女人们总是以纱蒙面，不仅保持了他们的民族特色，还多了几分神秘

性.....

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



我们在旅行过程中提供了丰富多彩的住宿体验，在城市中安排了快捷酒店，甚至还会有五星级宾馆，在山区或者偏远地区会安排当地客栈和农家乐，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。

同样为了融入当地的文化或观赏风景的需要，我们在这里安排了特殊的住宿：元阳安排了景区内的景观客栈，普者黑的农家宾馆，因为非常当地，硬件条件会受到一定限制，希望大家有充分的心理准备！大家要发挥互相谦让的美德，轮流使用差异住宿。我们将尽力为大家提供一个真实的体验，所以我们尽可能选择最“当地”的住宿。

## 用餐



云南小吃种类繁多得如同那里的鲜花。由于地域复杂民族众

多个对小吃有兴趣的人到了云南就几乎等于到了天堂。从昆明开始，你将会开始一次美食盛宴，过桥米线（蒙自），汽锅鸡（建水），烤豆腐（建水），牛肉汤（普者黑），鲜花饼（昆明），很多都是内地没有办法吃到的美食。

但是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。

整个行程中稻草人将提供建水的豆腐早餐、蒙自酒店的自助早餐，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。



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
<b>1 号线</b>	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	
<b>2 号线</b>	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	
<b>3 号线</b>	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：昆明站位于盘龙区，从火车站到达酒店建议打车。

市内交通：

公交车请使用百度地图查询；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）

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 ( Kunming ) 集合**

昆明，云南省会，又名“春城”，首批中国历史文化名城，云南省唯一的特大城市和西南地区（仅次于成都、重庆）第三大城市，是云南省政治、经济、文化、科技、交通中心，西部地区重要的中心城市和旅游、商贸城市。

“昆明”一词作为地名，在唐代以前很难稽考。关于“昆明”一词的起源，有多种说法，大多数学者认为，“昆明”最初是我国西南地区一个古代民族的族称。“昆明”在中国

古代文献中写作“昆”、“昆弥”或“昆淋”。早期并非城市名称，而是居住在中国西南地区即今日的云南西部、四川西南部的一个古代民族的族称。

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哒。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.....

## 和我们一起旅行

### ➤ 为什么去这里？

你一定记得《舌尖上的中国》里烤的鼓鼓的豆腐和那一泉清冽的大板井，没错，这就源自于云南红河州的古城建水。随着《舌尖上的中国》和《爸爸去哪儿》的热播，滇东南被低估的魅力正在逐渐为世人所发现。元阳梯田的壮丽气势和梦幻光影早已享誉世界；被誉为“铁路活化石”的滇越铁路吸引着越来越多铁路迷；盛放的80万亩油菜花田将罗平变成金色的海洋；普者黑独特的喀斯特山水风光结合浓厚的民族风情，有人说这是个比泸沽湖更适合漂在水上发呆的地方...真是这样吗，当然等着你去发现。

### ➤ 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16-39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：云南地区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。

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 480 元的免费短途旅行一次。

---

## 稻草人旅行工作室

TEL : 4000548066

EMAIL : info@54traveler.com