



➤ 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：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。

路线概述



我们此次前往的地区属于云南省东南部，简称滇东南地区，这里是云南甚至整个中国最早开发旅游的地区之一，这里拥有云南省四分之三的喀斯特地貌，历史人文积淀深厚，民俗风情淳朴，主要以农业、工业和旅游业为主要产业。

滇东南地区就像一本大书，里面包含了历史，建筑，地理等等，汉朝开始，便已经有了建水这个城镇，这里有很多人文历史等待着大家发掘；双龙桥，俗称 17 孔桥，为云南省重点保护单位；团山村，完整保存 19 世纪风貌特色的原生态村落，拥有“云南最精美的古民居群”的美称；沙甸这个总面积仅 27.5 平方公里，人口仅 13500 多人，却有着中国最大的清真寺；蒙自的滇越铁路记录了这块土地近代的兴衰；

【行程】昆明-罗平-普者黑-碧色寨-蒙自-元阳梯田-沙甸清真寺-建水古城-昆明

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°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
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

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



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，在蒙自安排了五星级宾馆，在山区或者偏远地区会安排当地客栈和农家乐，元阳安排了景区内的客栈，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！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。

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，对小吃有兴趣的人到了云南就几乎到了天堂。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，午餐也会有领

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，有几天的午餐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。

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/解散

【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	20-30m	长水机场	新迎小区-雄业大酒店	小西门	25 元
	05:00					

【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.....

特别注意

【普者黑游船】

乘船游览普者黑时，有个不成文的童年游戏--打水仗，请大家当天把贵重物品放在酒店，如带电子产品乘船，备好防水袋；乘船前买好战斗用品：水枪啊，瓢啊，盆啊，桶啊！不想打水仗的可以挂免战旗，让船夫靠水的边缘划船，但泼水无情，难免会伤及无辜，同样做好湿身准备哦！让我们拿起脸盆水桶，回到童年吧.....

【元阳梯田】

元阳梯田在2013年正式申遗成功，并于10月1日开始试行景交车，管理混乱，景区管理部门与景区内生活的哈尼族人民陷入了明争暗斗中。稻草人目前实行的是为大家购买景交车票，但是开自己的车进去的方式。但是景区政策多变，很可能会发生需要在景区内更换用车，极端情况是需要一晚住在景区外，如果发生此类情况，领队会第一时间和大家沟通，也请充分谅解，中国旅游行业糟糕的大环境...

一年四季，元阳梯田皆有其美。哈尼族人习惯在每年六月插秧，因此夏天的元阳，到处是一片青葱稻浪。到了十月，随着作物的丰收，山野也变为了金黄色，但看梯田最美的季节永远是冬天，因为注水后的梯田会闪现出银白色的光芒，从而凸显出梯田的婀娜曲折的轮廓。【元阳梯田每年注水期为11月中旬至来年4月初】

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元的旅行优惠券一张。

稻草人旅行工作室

TEL : 4000548066

EMAIL : 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	蒙自、普者黑全年气温都比较高, 全年短袖都适宜; 元阳梯田全年气温都比较要低, 全年都需要较厚的外套; 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	元阳梯田有梯田间徒步哦	
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	打水仗时可以用到防水袋	<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, 有些地方拉杆箱可能不方便到住宿点, 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!