



➤ 为什么去这里？

滇西北，曾经是很多人的梦想之地。而现在的滇西北是什么样的？大理的人山人海？丽江的旅游陷阱？曾经的浪漫圣地如今被妖魔成“一定不能在旺季触碰的伤心地”……忘掉那些“知名”景区吧，避开偏见的源头，让稻稻还原一个最真实的滇西北给你，你一定会发现，整条路上全是让人惊艳的风景，那些藏在路线中的种种亮点，无不让滇西北依然绽放着无尽闪耀的光彩。

无论是苍山的云雾缭绕，喜洲超棒的海景和白族人真实的生活，还是沙溪厚重的历史变迁，石宝山归途的峡谷柔情，这才是南诏和大理古国的真实美丽；无论是虎跳峡江水奔腾的豪情壮志，还是拉市海深处世外桃源的村庄边骑马泛舟和发呆，这才是丽江自由自在的生活魅力彰显。这条几乎没太多游客的滇西北，宛若一次梦想之地回归真实的旅程，无比精彩！即使因为商业氛围过浓而饱受争议的丽江，你依然会去迷恋那些游人散去后整座古城所散发的浪漫气息。滇西北，无需前缀，她依然是每个人心中的那一座城，那一座山，那一湾水。

➤ 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



用心的设计，只为整个旅程都能纵情感受滇西北的独特气质。在大理古城内开始我们充满探索精神的发现与分享，在云雾缭绕的苍山上俯瞰洱海。在浪漫的小镇喜洲，精选的海景客栈可以尽情发呆，特别安排的古镇探索活动让你深入白族人家。然后进入沙溪，探索这个茶马古道上的美丽驿站，在它附近的石宝山，我们请到当地人带你娓娓道来镌刻在石窟里南诏国的千年文化，接着来一段山谷行走，慢慢领略云贵高原秀美的田园风光。再前往雄浑的金沙江畔，在上虎跳与波涛汹涌作一次近距离接触。旅程的尾声我们特意安排了拉市海深处世外桃源般的小村边，划船骑马。入住拉市海边的精致花园客栈，晒着温暖的太阳，放松身心，让自己融入风景，也成了风景。旅途的终点是丽江古城，这个很多人来到就不再离开的地方，一起在夜深人静的古城里手牵手，喝个小酒撒个欢。

而从 2016 年 1 月开始，稻稻已经将滇西北这条线路进行了第 N 次改版。对于灵秀的大理，苍山给了她三分的美，洱海大概有七分。我们贪恋于这一倾高原湖泊的美色与温柔，于是从不同角度来欣赏。登上苍山俯瞰她的美丽，然后来到静谧的喜洲，在一处游人不多的公园，和洱海亲密接触。

陌上花开：昆明-大理古城-苍山国家地质公园-喜洲-沙溪-石宝山-上虎跳峡-拉市海-丽江古城

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”。滇西北地区则四季日温差较大，早晚温度较低，白天温度较高，日温差在 10 度以上，一年四季紫外线很强，特别需要注意防晒保暖，即使夏季也要带上一件厚外套。

不同的时间去滇西北各有利弊：冬季虎跳峡因枯水期气势减弱不少，但也少了塌方堵路的风险，可以深入探索，周围雪山也是白雪皑皑；夏天雨水较多，大理，丽江，沙溪这些古镇都显得清新秀丽，虎跳峡

也惊心动魄，但雪山的景色很难看到。所以一次很难把所有的景致都看到的。

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

大理全年平均气温	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℃	20℃	23℃	25℃	25℃	25℃	24℃	23℃	21℃	18℃	16℃
日均最低气温(℃)	3℃	4℃	7℃	10℃	13℃	16℃	17℃	16℃	14℃	12℃	7℃	3℃
平均降水总量(mm)	20	29	36	23	76	169	186	220	158	109	33	12

丽江全年平均气温	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(℃)	14℃	15℃	17℃	20℃	23℃	24℃	23℃	23℃	21℃	20℃	17℃	15℃
日均最低气温(℃)	0℃	2℃	5℃	8℃	11℃	14℃	15℃	14℃	12℃	9℃	3℃	0℃
平均降水总量(mm)	3	6	14	18	62	167	245	216	153	66	13	3

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



滇西北沿线有非常多很赞的客栈和旅舍，它们使得滇西北的整个旅行过程充满了魅力。他们并不太接受团队，因为稻草人的旅行者都有很高的素质，所以我们成为了他们少数或者唯一接待的团队。这些客栈和旅舍装饰独特，温馨舒适，充分保留了当地的特色。不足之处在于有一定的房型差异，而且某些晚上由于住在木质的老宅里，所以隔音效果一般。希望队员继续保持稻草人队员一贯的高素质，对于不同的房型安排能互相体谅，并在深夜保持安静，尊重对方。同时能敞开心扉，和那些有故事的老板聊聊天。

用餐



云南有各式各样的美食，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 去哪儿网：www.qunar.com 携程网：<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.....

丽江解散

【三义机场】

丽江三义国际机场距离市区约 28 公里。从酒店打车去机场，一般一口价 80 元左右。

机场巴士：起点在【蓝天宾馆】，每半小时一班，全程 50 分钟左右。运营时间 6:30-22:00 票价：20 元

民航班车咨询电话：0888-5173081,0888-5168587

【火车站】

每天有 6 班左右火车（4 班夕发朝至卧铺）从丽江出发前往昆明，耗时 7-10 个小时，车票在淡季亦不紧张。

从古城到火车站约 9.7km，请直接打车至火车站，约 20 分钟左右，大约 17 元。出租车小车起价为 6 元，3 公里其后每公里 1.6 元。桑塔那起价 7 元，3 公里其后每公里 1.8 元。

线路提醒

【体力】

旅行中只有一段较长时间的行走，在沙溪我们会安排石宝山—沙溪古镇的山谷穿越，全程约 2.5 小时，以下坡为主，一路感受云南最原汁原味的田园风光和丹霞地貌的龟裂岩，任何身体健康的童鞋都能完成，并不需要考验意志力。

【丽江艳遇】

不可否认，很多人在丽江找到真爱，但被骗的也很多，爱上酒吧歌手的，喝酒解愁的，寻找艳遇的，你的目的性越强，越容易被骗子骗，坏人可以轻松骗取你的钱财和感情，酒托会很轻松的让你消费几杯高价酒，所以，务必学会保护自己。

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，每人赠送价值 540 元的旅行抵用券一张。

稻草人旅行工作室

TEL : 400-054-8066

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	☐
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
6 月-9 月：短袖 T 恤若干，轻薄外套，长短裤； 其他时间除了以上衣物还需要有厚外套或冲锋衣哦	昆明天气可以说是四季如春，但滇西北地区的昼夜温差就比较大了，日温差达 10 度，除了夏季都比较凉；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	☐
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）		☐
雨具&防水袋		☐
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。建议携带背包，因为这条路线入住的客栈多在古城内，车开不进去，需要拖着行李走 5 分钟左右的砖石板路。当然拉杆箱也是可以的哦	☐
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！