

Pre-departure info

梦回桃花源



➤ 为什么去这里？

云南有毫无保留的蓝天，船行在普者黑的荷花池塘中，小伙伴们互相泼水，嬉笑声在阳光下回荡。夕阳西下，阳光打在普者黑的喀斯特峰丛之间，渔夫们开始收网回家，这里土地平旷，鸡犬相闻，有良田美池桑竹之属。

天空泛着鱼肚白，雾气在元阳梯田上渐渐淡起。阳光洒下，行走在哈尼村落间，经过蓝梯田红梯田，和背着竹篓正在劳作的村民打个招呼，中午吃一顿地道的哈尼餐。傍晚在梯田的高处，等待夕阳慢慢落下，余晖洒在每一格的水田中。

斗南花市满眼五彩斑斓娇艳欲滴的花香，碧色寨的惊鸿一瞥留下法式浪漫的影像，建水大坂井的叮咚打水声，当地人世代生活在祖先留下的桃花源中怡然自乐，而你，找到自己的桃花源了么？

➤ 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，我们的旅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



2014年，稻稻第一次去到滇东南区域，那时这还是一片被低估的旅行目的地，而时至今日，天朝的旅游开发让这里也变得并不那么小众，《爸爸去哪儿》《舌尖上的中国》《十二道锋味》都相继去到这里。所以稻稻又重新去到滇东南探路，为了美丽的景色，为了私家的活动体验，为了更舒适特色的住宿，我们希望给你一个不一样的桃花源。

【独特的观景角度】

传统游客都去的观景点，怎能满足我们对于风景的探索？在普者黑，除了在水中的泛舟而行和在青龙山上俯瞰喀斯特，我们还会乘坐小马车走进隐秘之地；在元阳梯田，除了观景平台，我们行走在梯田中的村庄间，走进哈尼村落，感受哈尼人的生活；在建水，除了熙熙攘攘的主街，我们转角走进古朴安静的小巷，繁华落尽后的古城延续着朴实安逸的生活。

【多样的民族风情】

滇东南区域的民族多样性可谓是云南的缩影。普者黑的彝族三弦琴带来少数民族的热情欢快；元阳梯田的百年哈尼族村落有着绝美的自然风光和瑰丽的地方文化，同时这里的蘑菇房也反映了揪心的落魄；沙甸清真大寺里的回族朋友们让我们感受到信仰的力量；建水的汉族人偏安一隅，围绕着几百年的水井，造就了安逸的新生活。

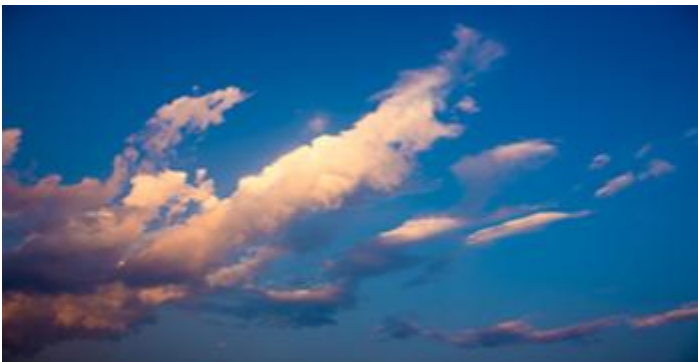
【住宿的精心选择】

住宿体验是旅行中很重要的一环，稻稻发愤图强，给你一次性呈现各式的精彩住宿：在昆明的精品酒店让你的探索更加方便；普者黑山水间的独栋小楼，有私人客栈的赶脚；哈尼族世代生活的地方，我们住在景色最美的梯田之上；而在蒙自，五星级酒店让你爽歪歪……这个假期绝对值得对自己好一点。

【行程】

梦回桃花源：昆明-普者黑-碧色寨-蒙自-元阳梯田-沙甸清真寺-双龙桥-建水古城-昆明

气候



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，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……

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，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！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。

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。

集合&解散的相关信息



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 2015 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
1 号线	09:00	02:00(+1)	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	
2 号线	08:30	航班结束	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	
3 号线	09:00	23:00	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 2016 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 2.5 元每公里。晚上 10 点种后起步价是 9.8 元，加 2 块钱的燃油附加费，超出按每公里 2.5 元。超过 3 公里后，每公里价格比白天上浮 20%。（截止到 2016 年 3 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。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

1. 气温怎么样？穿些什么呢？

稻草说：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，千万不要吐槽稻草哦！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？

稻草说：昆明是快捷酒店的标准，蒙自是五星级酒店，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？

稻草说：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3-4个小时车程，其中昆明前往普者黑的车程比较长，要5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？

稻草说：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

稻草说：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

稻草说：乘船游览普者黑时，如果是在夏天，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....

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

注：本文件主要用于目的地了解以及目的地准备，内容更新于 2017 年 03 月，如有信息变动请以官网为准。

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
10月-3月; 长短T恤若干, 厚外套, 长裤 4月-6月; 长短袖T恤若干, 薄外套, 长短裤 7月-9月; 短袖T恤若干, 轻薄外套, 长短裤	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！