

Pre-departure info

行走喀纳斯—中国最顶级的徒步路线



➤ 为什么去这里？

喀纳斯，位于中国最西北角的边缘，无论用怎样的语言极尽赞美都不会觉得过分。葱郁连绵的阿尔泰群山，宁静而神秘的喀纳斯湖，四季喀纳斯都是美景，夏季无尽的草原、野花，翠绿的森林，和委婉的河流；而到了秋天，则是落叶铺满道路，日出与日落的光影在山湖之间转换。这里更有边疆的别样生活，神秘的图瓦人，豪放的哈萨人，住在童话般的小木屋中，白天骑着马驰骋在草原上，晚上喝着酒唱着歌围在篝火旁。

➤ 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：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，入乡随俗都将是自然的。

行走喀纳斯概述



喀纳斯，位于中国最西北角的边缘，无论用怎样的语言极尽赞美都不会觉得过分。葱郁连绵的阿尔泰群山，宁静而神秘的喀纳斯湖，四季喀纳斯都是美景，夏季无尽的草原、野花，翠绿的森林，和委婉的河流；而到了秋天，则是落叶铺满道路，日出与日落的光影在山湖之间转换。这里更有边疆的别样生活，神秘的图瓦人，豪放的哈萨人，住在童话般的小木屋中，白天骑着马驰骋在草原上，晚上喝着酒唱着歌围在篝火旁。

特别注意：新疆和中国的东部其实是有时差的，夏季的时候，新疆地区6点左右开始天亮，但是基本晚上10点才天黑，在喀纳斯地区，甚至晚上12点天都有可能不会完全黑。

【行程】

行走喀纳斯：乌鲁木齐-乌尔禾魔鬼城-贾登峪-喀纳斯-小黑湖-禾木-布尔津-乌鲁木齐

气候



喀纳斯这条路线，我们会体会到一年四季完全不一样的天气与气温！喀纳斯的魅力可能就在于此。在魔鬼城，我们会感受到酷夏的炎热，炙热的阳光照耀着我们，到了喀纳斯地区，可能随时随地来一场大雨，甚至冰雹，这好比就是严冬，温度会骤降十几度，半个小时后，太阳又出来，照在身上格外温暖，看着远处的雪山，地上的小花，又是春秋两季的感受。

总体来说喀纳斯徒步地区海拔较高，因此昼夜气温相差很大，即使夏天，最低温度也会在0摄氏度以下，队员需要做好充分的准备，带好四季的衣服。

行程中绝大部分地方属于极干旱大陆型气候，空气干燥。早晚温差较大，早穿皮袄午穿纱，并不夸张。穿着尽可能不要太暴露，一方面是伊斯兰文化的关系，另一方面紫外线比较强烈，防晒和保湿必不可少。

乌鲁木齐 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)	-8°C	-6°C	3°C	16°C	23°C	28°C	30°C	29°C	23°C	14°C	2°C	-6°C
日均最低气温(°C)	-18°C	-15°C	-5°C	5°C	12°C	17°C	19°C	17°C	12°C	3°C	-6°C	-14°C
月降水总量(mm)	9	10	19	32	34	34	29	23	22	22	18	13
喀纳斯全年平均气温	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)	-10°C	-7°C	1°C	14°C	22°C	27°C	28°C	27°C	21°C	12°C	1°C	-8°C
日均最低气温(°C)	-22°C	-20°C	-11°C	2°C	9°C	13°C	15°C	13°C	8°C	1°C	-9°C	-19°C
月降水总量(mm)	14	11	9	14	17	17	25	18	15	15	21	19

文化&习俗



本次旅行不仅仅是风景之旅，同样也充满了文化；很多人对于新疆的理解其实都有误区的，不管是北疆还是南疆，当地的人都是很友善的，可能是因为这其中的一些误会，造成了大部分人对于新疆“不安全”的误区。

我们去的喀纳斯地区是新疆的天山以北，属于北疆地区，这里有汉族，回族，维吾尔族，哈萨克族，蒙古族等等；我们会接触到的民族基本哈萨克族以及图瓦人（蒙古族）为多，他们热情善良，爱好和平。善骑射，爱喝酒。你可以和他们玩在一起，没有任何隔阂。

总体上说，这里的人民相当好客，但是在做任何一件需要打扰别人的事情的时候都要询问一句，在近距离拍人像时亦是如此。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。

住宿



我们在旅行过程中提供丰富了多彩的住宿体验，在城市中安排了快捷酒店，宾馆标间，徒步期间会入住毡房和图瓦卢的小木屋，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：在禾木，会住在当地图瓦人的客栈，干净整洁，在这边很适合发呆，和当地人融入一块；而在小黑湖，我们没有选择，只有当地牧民的毡房，硬件条件会受到很大限制，正常洗漱可以完成，但泡脚什么的都会是问题，更不用说洗澡了，但这绝对是你今生难忘的夜晚之一，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

西部地区饮食以牛羊肉和面食为主，容易上火，忌暴饮暴食，以避免肠胃不适。



我们在徒步过程中包含的用餐（2 顿早餐+3 顿午餐+1 顿晚餐，各种西部豪放的食物，包括奶茶，馕，手抓饭...）

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（新疆非常大，占据了中国的领土的 1/6，所以行车必然会很长，这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。

新疆的美食有很多，大盘鸡，手抓羊肉，烤羊肉，酸奶，椒麻鸡，馕，手抓饭，新疆拌面，奶茶..... 等等，绝对让你应接不暇

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

乌鲁木齐 (Urumqi) 集合/解散

【乌鲁木齐地窝堡机场】

乌鲁木齐国际机场位于新疆维吾尔自治区首府乌鲁木齐市郊西北地窝堡，距市区 16 公里。

机场大巴	运营时间（首末班）		发车间隔	起点	途经点	终点	票价
民航快线	06:30	23:00	8 点前半小时一班 8 点后 1 小时一班	国际机场	木材厂-油运司-红山-冷库-火车站	红山南航凯宾斯基酒店	15 元
	06:30	23:00	8 点前半小时一班 8 点后 1 小时一班	红山南航凯宾斯基酒店	火车站-冷库-红山-油运司-木材厂	国际机场	

购买机票网站推荐：[去哪儿网：www.qunar.com](http://www.qunar.com) [携程网：http://www.ctrip.com/](http://www.ctrip.com/)

乌鲁木齐出租车现在起步价 10 元，超 3 公里后每公里 1.6 元。从机场打车到市区，打表基本在 30 元左右。公交车信息推荐安装百度地图查询（从机场到市中心还是有很多来回的公交的哦）。



乌鲁木齐，简称乌市，是新疆维吾尔自治区的首府，乌鲁木齐市现已列入吉尼斯世界纪录大全，是世界上最内陆、距离海洋和海岸线最远的大型城市（2500公里）。

集合日这一天只要大家能到达就行，我们晚上会开个准备会，会整条路线旅行事项。到的晚的队员也没有关系，在第二天出发啦，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，不妨前往乌鲁木齐市探索一番，新疆自治区博物馆，红山，南湖公园，大巴扎，等等，当然留点时间去采购好足够的装备与干粮哦.....

当然如果你对西北美食感兴趣，好好去逛逛这里的夜市吧（夜市太多，直接问当地人，选择就近的就好）

特别注意

【体力】

本次旅行属高海拔地区的长途+徒步旅行，徒步全程在70公里左右！要求所有报名队员无高血压，无哮喘，无任何心肺疾病，出发前充分锻炼和休息，把自己的身体调整在最佳状态，请所有队员出发前注意身体健康，不要携带感冒进入。患有严重心脏、肺功能疾病及其它急慢性病患者不准参加，在长时间徒步过程中任何攀爬和上升或徒步活动都非常耗费体力，请队员务必量力而行！

【马匹】

徒步过程为大家准备了马队和向导，但是马匹是用来驮运行李的，除非紧急情况或者严重的身体状况，其他情况队员请不要骑马。另外徒步过程听从领队和向导的要求，注意安全，与马匹保持一定的距离。

【其他】

新疆地区的信号覆盖很好，但整个徒步的2天中将没有信号，有紧急事情联系的出发前需要做好调整，做好与世隔绝的准备吧！旅行中每天可以保证各种充电，可能会共用插座的情况。行程中需要用到现金的情况比较少，在乌鲁木齐取款比较方便。

【交通】

喀纳斯的徒步起点距乌鲁木齐约600公里，往返全程车程约1300公里，在新疆旅行要做好开车时间长的准备。最后开车时间大约在11小时左右。

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

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（全日制本科及以下在读）/军官证等	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 60-100 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	新疆紫外线非常强烈，所以防晒霜必备哦！		<input type="checkbox"/>
牙刷、牙膏、牙杯、梳子	西北地区酒店条件较差，建议自备洗漱用品。		<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
适量 T 恤，冲锋衣（或防风防水外套）、长裤、轻薄羽绒，卫衣或毛衣	新疆的天气比较多变，气温差也很大，所以短袖，长袖都要带一点咯。详见【准备文件/气候】		<input type="checkbox"/>
内衣、袜子			<input type="checkbox"/>
合脚防滑的徒步鞋/登山鞋	整条徒步路线，我们会跨过河流，踏过雪地（初夏），穿过沼泽，越过高山。所以路况丰富，请务必穿上合适的鞋子		<input type="checkbox"/>
睡眠眼罩、颈枕、耳塞	飞机 or 大巴时的休息利器啊！这条路线注定是漫漫长路啊！		<input type="checkbox"/>
人字拖或者洞洞鞋	洗澡时穿，酒店多不提供洗澡用拖鞋		<input type="checkbox"/>
手电筒（晚上出行）、水壶（最好 1L）	徒步中是没有水可以买的，提供饮用热水		<input type="checkbox"/>
防晒霜、太阳镜、遮阳帽	这条路线很晒很晒哦，防晒装备是必须的。		<input type="checkbox"/>
登山杖	2 根，除非你足够自信，不然强烈建议带上		<input type="checkbox"/>
护膝	可以减少膝盖的压力，根据自己状况携带		<input type="checkbox"/>
雨衣	山里面时常会下个小雨冰雹什么的哦		<input type="checkbox"/>
充电宝	小黑湖这个晚上是没办法充电的哦，徒步期间也无法充电		<input type="checkbox"/>
电子产品		备注	OK
相机、手机	信号情况是联通信号最好，电信次之，移动最差		<input type="checkbox"/>
电池、充电器、数据线、存储卡、充电宝	徒步中，有一晚是无法充电的，建议携带充电宝。		<input type="checkbox"/>
个人娱乐设备	打发时间，自选		<input type="checkbox"/>
药品		备注	OK
肠胃药、止泻药	西北地区饮食差异较大		<input type="checkbox"/>
个人疾病常备药			<input type="checkbox"/>
旅行箱/背包		备注	OK
带锁拉杆箱 or 旅行背包	徒步期间无法使用拉杆箱，拉杆箱必须放在车上，请务必为徒步期间自己的物资准备一个大背包，所以建议直接带上大背包		<input type="checkbox"/>
双肩背包	随身背包，放置相机，水，雨具等		<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！