**天境漂流，怒江高黎贡腾冲 8 Days**

保山-老姆登-丙中洛-独龙江乡-六库-怒江漂流-高黎贡山-腾冲

线路类型：自然生境

天数：8天

**综合强度：1星**

**徒步强度：2星**

最小参团年龄：8岁

参考成团人数：6-16人



**怒江大峡谷夹在高黎贡山和碧罗雪山中间，处于三江并流核心区域，是全世界第三大峡谷，仅次于中国的雅鲁藏布江大峡谷，以及美国的科罗拉多大峡谷。我们的人文徒步和人文探访深入怒江大峡谷，追寻纹面人的传说，寻访记忆之城，徒步走进无人的峡谷，让你看到一个完全不一样的云南。**

**高黎贡山被称为“世界自然博物馆”和“世界物种基因库”。我们的徒步穿越，让我们回溯恐龙的远古，植物的变迁，你不需要任何的特殊装备，既可以来一场说走就走的徒步人文旅行。我们不为了徒步而徒步，把人文和徒步完美的结合在一起，适合无论是自身户外爱好者，还是没有任何经验的户外小白。**

**自然生境的旅行，就是不再以目的地为导向，而是让我们会相约和遇见在灌丛，草原，和熔岩洞穴；在森林，海洋，和湿地滩涂；在顽强生存的荒漠；在世界尽头的星空。最终，一切归结到一个人和自然的故事，适合所有追求不一样的旅行方式的人。**

|  |
| --- |
| **行程亮点：** |

▪ 自然生境系列：混沌初开的高黎贡，是一次对于生命的起源致敬之旅

▪ 自然生境系列：高黎贡的昆虫，百花岭的观鸟

▪ 自然生境系列：怒江大峡谷探秘，横断山系传奇地质探寻

▪ 体验独一无二的怒江漂流

▪ 穿越地图上没有的公路，探访被人遗忘的城市

▪ 从老猎人到纹面女，从传承人到桃花神，是同时是一次深度人文的体验

▪ 从茶马古道徒步，到热带雨林穿越，这是一次户外徒步的体验秘境探险

**行程难度分级：**

本行程的难度级别为**1星**。（请参见行程后的户外难度等级说明）

|  |
| --- |
| **行程安排** |

**D1** **到达保山**

**行程：**

【全天】：集合日，自行前往酒店入住。提早抵达的小伙伴可以自由逛逛。

**领队会在出发前或者当天和大家一起开个行前会，再次介绍行程的整体情况。**

**住宿**：保山官房大酒店（或同级）

**餐饮**：早餐（自理）；午餐（自理）；晚餐（自理）

|  |  |
| --- | --- |
|  | **人文亮点：** |

**保山**

滇西门户城市，南方丝绸古道、滇缅公路、史迪威公路穿境而过，古时的哀牢国，汉朝时被设置为永昌郡。发生过知名的松山战役，如今是云南小粒咖啡的重要产区。

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**D2** **保山 - 老姆登**

**行程：**

【上午】：前往老姆登

【下午】：怒江初见；**记忆之城 - 知子罗**

【晚上】：**老姆登的天主教堂**

**交通**：中型巴士（4-5小时）

**住宿**：老姆登150客栈（或同级）

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（自理）；晚餐（自理）

|  |  |
| --- | --- |
|  | **户外亮点：** |

**怒江大峡谷**

怒江大峡谷被称为中国最美的十大峡谷之一。它东临碧罗雪山，西靠高黎贡山，峡谷底部是奔腾而过的怒江水流。江水湍流汹涌，小船无法横渡，因此居住在这里的少数民族只能通过溜索或吊桥才能到达对岸。在怒江大峡谷的穿越过程中，你会感受到：两岸山势险峻、层峦峰叠，沿途原始森林或郁郁葱葱，或五彩斑斓，如果是冬春的季节，满山被冰雪覆盖，构成一副美妙的画卷。

|  |  |
| --- | --- |
|  | **人文亮点：** |

**知子罗**

30多年前，怒江州府设立；1974年，天降预言，被迫撤离; 最终历史定格在了上个世纪六七十年代。今天的知子罗，与其说是废城，不如说是一座被遗忘的城市。八角楼、老姆登基督教堂、灯光球场、电影院、邮局、县委大院。。。这些都形成了《德拉姆》电影中描述的知子罗记忆。

**澡塘会**

澡塘会是傈僳族的传统集会，洗温泉浴是当地民族的习俗，距今已有400多年的历史。每年最大的一次盛会在正月初二之后，男女老幼，从四面八方居来，穿上节日的盛装，在怒江边，温泉旁，搭帐结营，洗去一年的尘埃。

**老姆登**

“老姆登”在怒族的语言中意思是“人喜欢来的地方”。在悬崖边上，你会看到建造着一座红白相间的房子，这就是当地最有名的是基督教堂--老姆登教堂。伴随着醉美的日落，我们可以在这儿欣赏到皇冠山，如果幸运赶上弥撒日，你可以在晚上来到老姆登教堂与当地的信徒一起聆听圣洁钟声。

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**D3** **老姆登 - 丙中洛**

**行程：**

【上午】：**朝觐贡当神山**；有兴趣可以体验**飞渡溜索（视天气情况而定）**

【下午】：**拜访最后的猎人，聆听猎熊的故事**

**交通**：中型巴士（5-6小时）

**住宿**：怒江贡山伊拉米拉云居酒店（或同级）

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（自理）；晚餐（自理）

**徒步距离**：2公里

**徒步时间**：1-2小时

**累计升降**：100米

**地形描述**：沙土路

|  |  |
| --- | --- |
|  | **户外亮点：** |

**贡当神山**

贡当神山是丙中洛十大神山之一，徒步攀登至神山观景台，是欣赏丙中洛绝佳的位置。

**飞渡溜索（自费）**

怒族人打小就喜欢秋千，长大后，就变成了被称为“怒江招牌”的溜索。溜索-有竹索、 藤索、钢丝索，两端各自固定在粗壮的树干上或突兀的岩石上。

溜索又分平溜、陡溜两种。平溜用一根溜索，它基本平直，没有倾斜度，来往都可以溜渡，开始用脚蹬的惯力滑行，滑至江心时会停止，就要手足并用攀至对岸；陡溜需要一来一往两根溜索，它一头高，一头低，有一定的倾斜度。这种方法溜渡速度快、省力，但容易撞伤，需格外小心

**怒江第一湾**

怒江水流到达云南境内后，由于怒山和高黎贡山的阻挡使得江水流动方向发生了转变，从而形成了怒江第一湾。

|  |  |
| --- | --- |
|  | **人文亮点：** |

**石月亮**

石月亮在傈僳语中译为”亚哈巴”。它犹如一轮圆月悬挂在高耸入云的高黎贡山山颠之中。它是天然大理岩溶蚀而成的深洞，穿透整个山体而形成的。深洞呈椭圆型。远远望去，群山环绕，奇特而神秘、是怒江大峡谷的地质奇观。

**傈僳族**

“傈僳”二字可能来自“Nu alli gua su?”这句傈僳语，意思是：你是哪里人？你来自哪里？意为：漂泊者。如今在怒江州超过一半人口的傈僳族，也是地地道道的迁徙民族。

**“最后的猎人”探访**

90年代之后随着怒江大峡谷被列为国家级保护区，猎人这一古老的职业逐渐从怒江消失，从中国消失。作为世界上最神秘最原始的峡谷，这条生态链上生活着丰富的飞禽走兽，在几十年前，独龙族、傈僳族、怒族几乎这里的每一个男人都是猎人，他们用最原始的方式获取最基本的生存资源。这一次我们走进曾经的猎人的家，听他们讲一讲过去狩猎的故事，以及生存方式改变对生活的影响。

**丙中洛**

丙中洛是传说中怒江第一拐的所在地；是第八条进藏线的门户；是传说中的丙察察的起点；是传说中一个个秘境村落的所在地：桃花岛，秋那桶，雾里村 ... ...是传说中的“人神共居的地方”。

丙中洛是人和人、人和自然，在神的护佑下和谐共生的一种信仰

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**D4** **丙中洛**

**行程：**

探访“人神共居”丙中洛的精华。

【上午】：**从雾里村到秋那桶**；**茶马古道人文徒步**

【下午】：**普化寺，人神共居的丙中洛**

【傍晚】：**探秘桃花岛，祭奠桃花神**

【晚上】：**和桃花岛主华山论剑，自由晚餐**

**交通**：中型巴士（1-1.5小时）

**住宿**：怒江贡山伊拉米拉云居酒店（或同级）

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（自理）；晚餐（自理）

**徒步距离**：5公里

**徒步时间**：1-2小时

|  |  |
| --- | --- |
|  | **户外亮点：** |

**茶马古道徒步**

茶马古道是和丝绸古道齐名的古道通商之路，产生了中国最早的一批徒步线和徒步者。

**桃花岛探秘徒步**

桃花岛位于云南省怒江州贡山县丙中洛镇以东怒江彼岸，当地称扎那桶村，因怒江环绕，而成半岛状，又因岛上种满了桃花以及当地人每年都过桃花节，所以被称“桃花岛”。今天我们将走进这样一个金庸笔下的”世外桃源“，用身体和心去感受传说中的”桃花源“

**普化寺**

普化寺，位于云南省怒江州贡山县丙中洛乡。始建于五百多年前，是唯一一座藏传佛教噶举派的寺院。现为第五世朗秋活佛的驻锡地。普化寺附近的居民以藏族、怒族、傈僳族、独龙族、纳西族等少数民族为主，虽然是不同的民族，但他们都信仰着藏传佛教并有着坚定的信心。

|  |  |
| --- | --- |
|  | **人文亮点：** |

**秋那桶**

最美生态村庄-秋那桶。在怒族语言中’桶‘被译为“和平、平安”的意思。它位于云南省怒江傈僳族自治州，贡山独龙族怒族自治县丙中洛乡，它是怒江大峡谷最北端的一个村子，即云南境内的最后一站。。也是经云南怒江向往西藏的最后一个村庄。可以说秋那桶峡谷是整个怒江大峡谷精华中的精华部分，有“人间天堂”之称。

**雾里村**

犹如油画般的小村庄-雾里村，被《国家地理杂志》评为最美的村落之一。我们将会在这里体验当地的民俗风情，感受当地人们的质朴、纯真。

**滇藏茶马古道**

茶马古道，自文成公主远嫁，便开始成型。主要分为滇藏和川藏两条道路，其中滇藏古道又可以区分为金沙江峡谷和怒江峡谷。田壮壮导演的纪录片《德拉姆》拍摄地以及刘杰导演拍摄《碧罗雪山》的拍摄地就是我们今天徒步的茶马古道。它是一条开凿在悬崖上的路。所谓“北有丝绸之路，南有茶马古道“，今天，我们沿着古道中央石头上杵出的个个圆坑，徒步行走在古道上，仿佛听到了前方传来了悠远的马铃声。。。

**怒族**

怒族是怒江最古老的居民。原碧江县匹河乡普乐村怒族老人能背诵64代家谱 , 如果每一代以25年计算, 25代已有1600年的历史了

**丙中洛**

丙中洛是传说中怒江第一拐的所在地；是第八条进藏线的门户；是传说中的丙察察的起点；是传说中一个个秘境村落的所在地：桃花岛，秋那桶，雾里村 ... ...是传说中的“人神共居的地方”。

丙中洛是人和人、人和自然，在神的护佑下和谐共生的一种信仰

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**D5** **丙中洛 - 独龙江乡**

**行程：**

【全天】：**前往独龙江，探秘怒江大峡谷秘境中的秘境。**

**交通**：中型巴士（5-6小时）

**住宿**：贡山蓝湾精品酒店（或同级）

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（自理）；晚餐（自理）

**徒步距离**：3公里

**徒步时间**：2-3小时

**累计升降**：300米

**地形描述**：沙土路

|  |  |
| --- | --- |
|  | **户外亮点：** |

**独龙江**

独龙江，系云南六大水系之一，伊洛瓦底江上游之干流、伊洛瓦底江之源。它是云南西北部横断山脉“四江并流”的重要组成部分。其源于中国西藏自治区与云南交界处西藏一侧察隅县伯舒拉岭南部山峰然莫日附近。它全长250公里，流域面积1947平方公里，因中国五十六个民族之一的独龙族世居于此而得名。独龙江流域降水丰富，河流落差极大，水流湍急。

|  |  |
| --- | --- |
|  | **人文亮点：** |

**独龙江乡**

独龙江乡位于中国和缅甸交界的边境上,是云南最偏远的地方。由于身处峡谷深处，又被高黎贡山屏蔽了对外的通道，成为了与世隔绝的地方。独龙族即‘最后的蝴蝶夫人’居住在这里，更让它蒙上了一层神秘色彩。2014年独龙江公路隧道的全面通车，结束了中国最后一个少数民族不通车的历史，同时也让外界能有机会了探访这个”世外桃源“。而这条不到100公里的“魔鬼公路”先后修建，竟历经50年的时间。

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**D6** **独龙江乡 - 六库**

**行程：**

【上午】：**独龙江纹面老人探访**

【下午】：前往六库

**交通**：中型巴士（0.5小时以内）

**住宿**：怒江希尔顿花园酒店（或同级）

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（自理）；晚餐（自理）

|  |  |
| --- | --- |
|  | **人文亮点：** |

**独龙江纹面女人文探访**

我们将一起去寻找那独一无二的纹面传说。独龙族纹面的习俗当起源于一种古老的信念，纹面限于妇女，俗称“画脸”。《新唐书》称“文面濮”，《南诏野史》称“绣面部落”，可见独龙族纹面由来已久。少女十二三岁时就要纹面，有表示成年之意，而且出嫁前必须纹面。今天，纹面女可能只有不到30位。其中好几位卧病在床，最大88岁 、最小70岁，平均年龄也有77岁。随着着时代的变迁，纹面的习俗正在消失的，同时消失也许不仅是那个时代，还可能是记忆。

**六库**

怒江州府所在地，怒江中游，因怒江由北向南纵贯全境而得名。来到这里我们会沿途参观全景楼，三江并流沙盘。

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**D7** **怒江漂流 - 高黎贡山**

**行程：**

【全天】：**无与伦比的怒江漂流**

**交通**：中型巴士（0.5小时以内）

**住宿**：灵芝精品客栈（或同级）

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（野餐）；晚餐（自理）

|  |  |
| --- | --- |
|  | **户外亮点：** |

**怒江漂流**

怒江大峡谷全长316公里，两岸高山耸立，雪峰环抱，江水奔流，是世界顶级野水漂流运动的天堂。怒江大峡谷受印度洋季风影响，全年分为雨季和旱季。每年的4月份到10月份是雨季，雨量大，水位高，水流凶猛；11月份开始到次年的三月份是旱季，怒江才变得比较温柔，是漂流的最佳时刻。

|  |  |
| --- | --- |
|  | **人文亮点：** |

**高黎贡山**

高黎贡山是中国国家级自然保护区、世界生物圈保护区、三江并流世界自然遗产的重要组成部分，被称为：“世界物种基因库”、“世界自然博物馆”、“生命的避难所”、“野生动物的乐园”，“哺乳类动物祖先的发源地”、“东亚植物区系的摇篮”、“人类的双面书架”。单就这么多的“定义”，高黎贡山值得我们花时间去探索一番。5000万年前，由于印度次大陆与欧亚大陆神秘碰撞，诞生了高黎贡山。 随后，经过大约 3000万年的成长，高黎贡山成为了今天的古木参天，壮阔面貌。纵跨中国云南西部，北接青藏高原，南衔中印半岛，从北到南绵延600余公里、跨越5个纬度。

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**D8** **高黎贡山 - 腾冲；返程或继续延展行程**

**行程：**

【上午】：百花岭鸟塘观鸟

【下午】：**热带雨林徒步认识稀有植物**，泡野温泉（根据水位具体情况）

【傍晚】：前往保山机场，或者自行前往腾冲延展

**交通**：中型巴士（2.5-3小时）

**住宿**：自理

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（自理）；晚餐（自理）

**徒步距离**：4公里

**徒步时间**：2-3小时

**累计升降**：+300米

**地形描述**：热带雨林，石台阶和土路为主

|  |  |
| --- | --- |
|  | **户外亮点：** |

**热带雨林徒步和野温泉探秘**

高黎贡山热带雨林温泉瀑布是世界上最高的热带雨林及温泉瀑布群，是目前世界上在云南记录到的纬度最北，海拔最高的热带雨林，具有极高的科学研究和保护价值。奇幻的热带雨林和天然纯净的森林温泉，清澈的瀑布叠水，让人流连忘返。

|  |  |
| --- | --- |
|  | **人文亮点：** |

**腾冲**

腾冲，一个让老驴友-徐霞客在这里待了39天，就写了33篇，大约3万多字日记的地方；一个被他惊呼“极边第一城”的地方。腾冲，世界罕见的火山地热并存区，99座火山和88座温泉，让你深刻感受到它的热情；曾经它是滇西户门，是通往印缅交通要冲。而今天的腾冲，成为了”世界公认的宜居长寿海拔区“。高黎贡山横贯全境，高达70.7%森林覆盖率。加之大自然鬼斧神工造就的火山奇观-北海湿地、还有马帮文化、腾越文化、抗战文化、翡翠文化、侨乡文化……

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**行程说明：**

**特别注意：**仅为品牌宣传和目的地渲染所制作的部分微信稿和其他类似宣传海报，视频等，不作为我方最终准确的细节行程依据，同时也不作为报价的依据。

以上宣传内容为展示内容，仅供参考。感谢理解。

|  |
| --- |
| **参考酒店清单** |

**第1晚：保山 - 保山官房大酒店（或同级）**

**保山官方大酒店位于保山市隆阳区政治文化中心马里街，地理位置无与伦比。酒店隶属云南官房企业集团，是该集团在云南投资新建的第六家酒店。酒店拥有百余间客房和套房，配备高速无线宽带网络。房内均配有超大观景窗，无遮拦全景俯瞰保山城景色。**

**“位置方便出行，房间宽敞，安静舒适，设施有档次，大气高雅，早餐种类齐全，营养搭配合理，下次有机会还会再来。”**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**第2晚：老姆登 - 老姆登150客栈（或同级）**

**老板是当地怒族非物质文化遗产传承人，歌唱的好，达比亚弹的好，他家的客栈当地最好的景观客栈，出门就是老姆登的观景台，眺望怒江角度绝佳。**

**“朋友推荐的这家，房间出乎意料的好。吃了怒族的手抓饭，特别丰盛，从门前有徒步去教堂和神山的步道，非常喜欢的地方！”**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**第3至4晚：丙中洛 - 怒江贡山伊拉米拉云居酒店（或同级）**

**酒店位于云南省怒江傈僳旅自治州“人神共居，五福之地”的丙中洛镇。是锦江酒店（中国区）旗下中高端度假酒店云居品牌，酒店整体建筑在匠心中式设计基础上融合当地怒族特色风格，具有鲜明的人文艺术底蕴。拥有绝美自然景观，云海蒸腾、山峦叠嶂、茂林花海，四季如春，餐位数200人，大型多功能会议厅可承办150人次的活动庆典，配合高品质住宿服务，为宾客打造世外桃源般的度假胜地。**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**第5晚：独龙江乡 - 贡山蓝湾精品酒店（或同级）**

**江水碧绿，风光隐秘，当地最好的酒店，不过当地的条件也就仅限于此了，探秘之旅大家对舒适度要有一定的接受度。**

**“独龙江作为最后一个通公路的地方，能找到酒店住已经不错了，实在不能要求再多了。”**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**第6晚：六库 - 怒江希尔顿花园酒店（或同级）**

**坐落于泸水市新区，周边环境和设施都很好，是怒江沿线上为数不多的星级品质酒店。**

**“没想到小城居然有家希尔顿，设施还不错，附近就是商业街，非常方便！”**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**第7晚：高黎贡山 - 灵芝精品客栈（或同级）**

**灵芝家是位于高黎贡山的一家精品民宿，由当地傈僳族大姐经营，她家的火塘和景观都是高黎贡山一绝。**

**“老板娘做饭好吃，唱民族歌特别好听，百花岭晚上的星空特别美，还有萤火虫！”**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**住宿说明：**

鉴于户外行程的特殊性，我方对于酒店 / 住宿的定义，可能包括：

1. 标准酒店（独立卫浴）；

2. 酒店式公寓（我方为独立的公寓，公寓内我方自己团员公用卫浴，比如四室两厅两卫）；

3. 高山小屋（多人间，一般为公用卫浴）；

4. 特色营地：2-4人间；一般公用卫浴，部分独立卫浴；

**非经特别说明，我们所有的住宿均为酒店或者酒店式公寓（大床或者双床需要提早预约，默认是双床）；**

所有最后的住宿清单，请以我方最终发送的**排期行程文件（含具体行程日期）和行程确认书**为准。我方会给予最为准确的说明。

|  |
| --- |
| **参考餐饮清单** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **早餐** | **午餐** | **晚餐** |
| D1 | 自理 | 自理 | 自理 |
| D2 | **酒店** | 自理 | 自理 |
| D3 | **酒店** | 自理 | 自理 |
| D4 | **酒店** | 自理 | 自理 |
| D5 | **酒店** | 自理 | 自理 |
| D6 | **酒店** | 自理 | 自理 |
| D7 | **酒店** | **野餐** | 自理 |
| D8 | **酒店** | 自理 | 自理 |

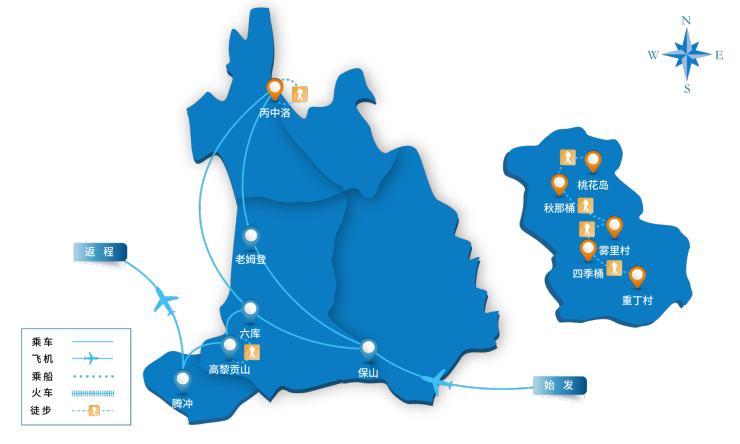
|  |
| --- |
| **出行季节** |

**本行程最佳季节：1月、2月、3月、10月、11月、12月**

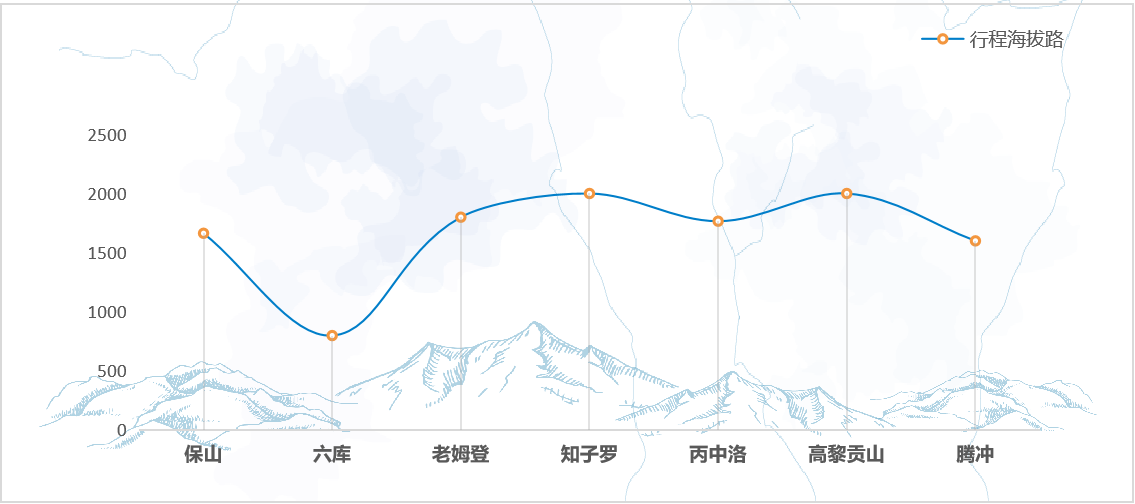
**本行程适合季节：4月、5月、9月**

|  |
| --- |
| **户外补充说明** |

**本行程所涉及的参考线路图：**



**本行程所涉及的海拔分布图：**



**本行程所涉及的户外活动及难度级别：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **徒步** | **骑行** | **登山** | **漂流** | **浮潜** | **潜水** | **航行** | **游猎** |
| **0.5星（亲子）** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1星** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2星** | **✓** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3星** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4星** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5星** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6星** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7星** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**难度级别说明如下：**

**0.5星（亲子）**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 完全针对中国的家庭和孩子的实际情况，分为4-6岁组，6-12岁组以及12岁以上组； |
| **设计理念：** | 户外启蒙； |
| **强度：** | 每天的行走时间不超过2小时，可能涉及以徒步、登山或漂流为代表的各种运动组合，专门为中国市场定制的难度等级，一般来说适合所有4岁以上的孩子 |
| **户外风险：** | 完全可控；极低；全套专业和规范流程； |
| **参加要求：** | 身体健康；满足年龄需求；无需任何户外经验；无需任何特殊户外装备； |

**1星**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 针对没有任何户外经验，或者有1年以内户外经验；追求不一样的旅行体验的体验性人群； |
| **设计理念：** | 户外教育；户外进阶；不一样的旅行； |
| **强度：** | 每天的行走时间不超过4小时，可能在公路，步道，山野小径 |
| **户外风险：** | 完全可控；较低；全套专业和规范流程； |
| **参加要求：** | 身体健康；对体验旅行的理念有认知并认同；无需任何户外经验；基础户外装备； |

**2星**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 针对没有任何户外经验，或者有1年以内户外经验；追求不一样的旅行体验的体验性人群； |
| **设计理念：** | 户外教育；户外进阶；不一样的旅行； |
| **强度：** | 每天的行走时间在4-5小时，可能在公路，步道，山野小径，或者峡谷穿越 |
| **户外风险：** | 完全可控；较低；全套专业和规范流程； |
| **参加要求：** | 身体健康；对体验旅行的理念有认知并认同；无需任何户外经验；基础户外装备； |

**3星**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 需要有**1年以上**户外经验或者完全符合需求的体力；追求不一样的旅行体验的体验性人群；**可能需要接受我们的电话访问**； |
| **设计理念：** | 户外教育；户外挑战；户外改变你的世界； |
| **强度：** | 每天的平均徒步时间5小时，平均爬升度在600-800米，平均徒步距离15公里 |
| **户外风险：** | 有一定户外风险；安全完全可控；全套专业和规范流程； |
| **参加要求：** | 身体健康；对体验旅行的理念有认知并认同；需要一定户外经验；需要相应的户外装备；无需特别的技术装备； |

**4星**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 需要有**1年以上**户外经验或者完全符合需求的体力；追求不一样的旅行体验的体验性人群；**可能需要接受我们的电话访问**； |
| **设计理念：** | 户外教育；户外挑战；户外改变你的世界； |
| **强度：** | 每天的平均徒步时间6小时，平均爬升度在700-1000米，平均徒步距离15-18公里，可能有部分路段高海拔 |
| **户外风险：** | 有一定户外风险；安全完全可控；全套专业和规范流程； |
| **参加要求：** | 身体健康；对体验旅行的理念有认知并认同；需要一定户外经验；需要相应的户外装备；无需特别的技术装备； |

**5星**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 需要**2年以上**户外经验；对于体力要较高需求；追求不一样的旅行体验的体验性人群；**需要接受我们的电话访问和筛选**； |
| **设计理念：** | 户外挑战；户外改变你的世界； |
| **强度：** | 每天的平均徒步时间6-7小时，平均爬升度在1000米以上，同时/或者平均徒步距离20公里，部分路段高海拔，可能包含部分登顶（容易） |
| **户外风险：** | 有户外风险；全套专业和规范流程；需要对风险和难度有心理认知； |
| **参加要求：** | 身体健康；对户外旅行的理念有认知并认同；需要2年以上户外经验；需要相应的户外装备；可能需要特别的技术装备； |

**6星**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 需要**2年以上**户外经验；对于体力要较高需求；追求不一样的旅行体验的体验性人群；**需要接受我们的电话访问和筛选**； |
| **设计理念：** | 户外挑战；户外改变你的世界； |
| **强度：** | 每天的平均徒步时间7-8小时，平均爬升度在1000米以上，同时/或者平均徒步距离20公里，部分路段高海拔，部分路段需要结组，需要具备阿式登山技巧 |
| **户外风险：** | 有户外风险；全套专业和规范流程；需要对风险和难度有心理认知； |
| **参加要求：** | 身体健康；对户外旅行的理念有认知并认同；需要2年以上户外经验；需要相应的户外装备；可能需要特别的技术装备； |

**7星**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 需要相应领域的成熟户外经验；对体力和毅力都有完美的需求；追求高难度等级的户外挑战和极限之美；需要接受我们的履历筛选和实地考察； |
| **设计理念：** | 户外挑战；极限户外； |
| **强度：** | 每天的平均徒步时间超过8小时，平均爬升度在超过1000米，同时/或者平均徒步距离20公里以上，部分路段高海拔，部分路段需要结组，需要具备阿式登山技巧 |
| **户外风险：** | 有较强户外风险；全套专业和规范流程；需要充分了解风险； |
| **参加要求：** | 不做定义；按实际选择线路，活动和日期量身定制； |

|  |
| --- |
| **来自我们的专业户外领队：户外出行提醒 & 户外装备建议** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **头部** | 防晒帽 | **营地装备** | 垃圾袋 |
|  | 太阳镜 | **其他用品** | 洗漱用品 |
|  | 头巾 |  | 防晒霜 |
| **上身** | 冲锋衣（防风水外套） |  | 防晒唇膏 |
|  | 保暖夹克 |  | 驱蚊液 |
|  | 速干衣 |  | 多功能转换插头 |
|  | 皮肤风衣／防晒服 |  | 相机 |
|  | 女士运动内衣 |  | 卫生用品 |
| **下身** | 速干裤 |  | 外币现金 |
|  | 短裤 |  | 多币种信用卡 |
|  | 内裤 |  | 个人常备药物 |
| **足部** | 中低帮徒步鞋 |  | 湿纸巾或毛巾 |
|  | 运动鞋 |  | 个人口味零食 |
|  | 拖鞋 |  | 能量棒 |
| **手部** | 薄款手套 |  |  |
| **基础装备** | 日登山包 |  |  |
|  | 水袋或户外水壶水杯 |  |  |
|  | 防水袋 |  |  |
|  | 保温壶 |  |  |
|  | 救生哨 |  |  |