**云南红河元阳建水蒙自普者黑大环线 8 Days**

昆明-抚仙湖-建水古城-元阳哈尼梯田-蒙自-普者黑-弥勒

线路类型：人文户外

天数：8天

**综合强度：1星**

最小参团年龄：6岁

参考成团人数：6-19人



**红河洲文山州地处青藏高原向云贵高原过渡地带，高山大河的复杂地貌造就了绮丽多姿的自然风光，辽阔元阳梯田兼容宏大与精致；**

**世代混居的十数个少数民族也给这里增加了风情和看点，哈尼族人的梯田文化与马帮文化在这里碰撞，不能错过的建水、团山的古镇，在老城里看居民在大坂井打水，尝一口石屏老法点的豆腐，边走边逛大宅子，感受时光停止在旧时光。还有那些散落在这片土地上的法式建筑和曾经窄轨铁路都好似在用它们自己的方式诉说着曾经的历史。**

**普者黑的湖光山色是云南喀斯特山水的代表，在荷花盛开的季节登上山头俯览你讲领会什么是桃源般的仙境。**

**用双脚探寻文化，即使不想追逐那么刺激的旅程，在青山绿水中看时间流淌也是很不错的度假方式**

|  |
| --- |
| **行程亮点：** |

▪ 元阳梯田徒步，走进哈尼族原始村寨

▪ 建水古城寻踪，入住临安十大古院落

▪ 体验滇越“米轨”小火车，邂逅西南的法式小站

▪ 探访团山古村落，吃一碗地道的过桥米线

▪ 守候红蓝梯田的日出日落，捕捉稻田鱼品哈尼鱼宴

▪ 跟随专家老师访古建、寻古井、品美食

▪ 走进现实版桃花源，领略普者黑山水魅力

**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** **到达昆明**

**行程：**

昆明集合日，早到的朋友可以自由逛下**翠湖**，游走在翠湖周围的大学区，感受曾经西南联大的学术氛围，或者可以前往**斗南花卉市场**看争奇斗艳，

晚上我们的领队会跟大家碰面做行前会，具体时间和地点将在群内通知。

**住宿**：喆啡酒店（云大店）（或同级）

**餐饮**：早餐（自理）；午餐（自理）；晚餐（自理）

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

**昆明**

昆明是历史文化名城，早在三万年前就有人类定居在滇池周围生活，公元前278年滇国在滇池边定都。明末时期，南明永历政权在昆明建都。高原山地季风气候，三面环山，南濒滇池，沿湖风光绮丽，享有“春城”的美誉。翠湖是昆明的亮点，红嘴鸥每年都要往返于这里。这里的杜鹃和山茶花也比其他地方更加灿烂。

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

**D2** **昆明 - 抚仙湖 - 建水古城**

**行程：**

【全天】：**抚仙湖徒步**

**山顶野餐，自制三明治，一山观三海**

【晚上】：**入住建水老宅院，晚上推荐体验美食炊锅。（有兴趣的朋友可以提前预定）**

古城慢节奏生活，**看朝阳门夜晚灯光秀，或者可以自行前往本地人喜欢的紫陶街夜市。**

**交通**：15座福特（红河线）（2.5-3小时）

**住宿**：竹叶轩（或同级）

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（自理）；晚餐（自理）

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

**抚仙湖**

抚仙湖

**建水古城**

古称临安，始建于唐代，距今已有1200多年历史。城内有保存完好的精美古建筑50余座，堪称一座“古建筑博物馆”和“民居博物馆”。建水古城是一个生活气息很浓的地方，这里非常适合停下脚步住下来，感受它的内涵。

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

**D3** **建水古城**

**行程：**

【清晨】：**去赶集，**感受当地人生活的烟火气。

【上午】：**古井豆腐主题城市探访，**在本地专家老师的引领下探访建水古城中的数口有特色的水井，听古井背后的故事，拜访一位曾经的“豆腐西施”，走进传统作坊，尝试制做豆腐，品尝舌尖上的美食“大坂井豆腐”。

【下午】：**享受老宅院的一杯清茶，有个放松的午后。**

【傍晚】：主人家支起炉子，**大家一起围炉烤豆腐**，闲话这座城的故事。也可以自费去尝试听听特色的**“建水小调”**。

**交通**：15座福特（红河线）（0.5小时以内）

**住宿**：竹叶轩（或同级）

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（自理）；晚餐（自理）

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

**建水古城水井主题City Walk**

探索建水古城最佳的方式莫过于步行游览，到西门外的大坂井旁看当地人打水，跟他们闲聊几句，在对面的豆腐坊吃上一碗豆花。沿着临安路走过指林禅寺和文庙，如果你有兴趣可以入内欣赏朱家花园的木雕、字画和园林后（自费选择），登上朝阳楼俯瞰古城的全景。在朝阳楼听一曲当地小调或者泡在老房子改建的咖啡馆里徜徉悠闲时光才是这座老城正确的打开方式。在烤豆腐的碳火边上吃一碗米线，或吃几块烤豆腐；傍晚在孔子广场看当地特色的烟盒舞；或是混在当地人中间看一场老电影。这些的林林总总，都是让人魂牵梦萦的建水古城的生活。

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

**舌尖上的“大坂井豆腐”**

水井是建水的灵魂。古城内大大小小上百口，世世代代养育着当地人，能叫的上名字有故事的就不下数十口，我们的旅程将从大坂井开始，它是最著名的一口，因出水量大，用来做的豆腐具有独特清香而闻名，近年更是上了《舌尖上的中国》而为全国人民熟知。我们在这里不光可以品尝豆腐羹参观豆腐坊，观看美味的豆腐是如何被制作出来的，还可以尝试动手制作豆腐。

**建水古城**

古称临安，始建于唐代，距今已有1200多年历史。城内有保存完好的精美古建筑50余座，堪称一座“古建筑博物馆”和“民居博物馆”。建水古城是一个生活气息很浓的地方，这里非常适合停下脚步住下来，感受它的内涵。

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

**D4** **建水古城 - 元阳哈尼梯田**

**行程：**

【上午】：**探访团山村古建群**，了解近代靠个旧锡矿起家的几大家族的兴衰与建水这座城之间的故事；**错峰乘坐“米轨”小火车**，邂逅那些有趣的车站和沿途的古桥还有风景。

【下午】：前往元阳，如果时间允许，**徒步去看梯田日落。**

**交通**：15座福特（红河线）（3.5-4小时）

**住宿**：元阳十二庄园·香典（或同级）

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（自理）；晚餐（自理）

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

**“米轨”小火车**

滇越铁路是中国为数不多的“米轨”铁路，也是云南第一条铁路。云南十八怪“火车没有汽车快”便出自于此，如今这些铁路已经退出了历史舞台，但是从临安站途径双龙桥到团山的这段复古木质小火车会带我们时光倒回一百多年前，坐上复古的小火车，看窗外的乡村驰过，感受那段岁月，了解这段铁路修建背后的故事。

**团山村古建筑群**

因开采个旧锡矿而起家致富的江西张氏，在距离建水不远的团山建立了自己的家园。如今整个村落还完整保存着传统民居、寺庙和宗祠，未经修缮，保持了原貌，当地居民依然生活在此，生活气息浓郁。

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

**D5** **元阳哈尼梯田**

**行程：**

【清晨】：可以早起的朋友前往**多依树看梯田日出。**

【上午】：早餐后**梯田徒步，走进最美的风景，邂逅哈尼人原始的蘑菇房。**

【下午】：放松的下午，**捉稻田鱼，晚上品鱼宴。**

**交通**：15座福特（红河线）（0.5-1小时）

**住宿**：元阳十二庄园·香典（或同级）

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（自理）；晚餐（自理）

**徒步距离**：8公里

**徒步时间**：2-3小时

**累计升降**：+370米

**地形描述**：田埂、树林

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

**元阳梯田徒步**

徒步是遍览这片土地最好的方式，走入风景中去欣赏这片梯田，穿行在各个村落中，行走在田埂之上，邂逅那些在劳作的当地人。我们还将途经曾经的土司府邸，如果走运可以听后人聊聊当年的故事，翻过山脊，穿过树林，走进阿者科欣赏为数不多的蘑菇房子。

**捉稻田鱼，感受稻田文化**

哈尼族人改变了哀牢山的形态，在这片夏有绿稻浪、冬现红浮萍的土地上，不光有惊艳的美景，我们更可以亲自体验下河捉鱼的乐趣，在劳作中跟老乡攀谈，了解哈尼族人世代与生活息息相关的稻米文化。

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

**D6** **元阳哈尼梯田 - 蒙自 - 普者黑**

**行程：**

【上午】：如果幸运赶上**哈尼族人的集市，参与一次热闹的“赶集”**，这可是拍摄人文的绝好机会，随后前往蒙自**品尝正宗的“过桥米线**”。

【下午】：**《芳华》取景地碧色寨**，看法式小站，随后驱车前往普者黑。

**备注：这是驱车时间较长的一天。**

**交通**：15座福特（红河线）（6-7小时）

**住宿**：野奢宿湖景轻奢民宿（或同级）

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（自理）；晚餐（自理）

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

**碧色寨**

《芳华》取景地，1909年建成，法式风情小车站，宛若法国小镇，走进车站，斑驳的黄色墙面，绿色的长椅，仿佛时间倒回。

**蒙自**

除了闻名天下的过桥米线，这里如今的一切都跟铁路相关，有洋人修建滇越铁路时期留下的花园、洋房，美丽清新的小站因为这些法式建筑宛若法式小镇，为拍摄《芳华》而被更多的人关注。这里是中国最古老的火车站之一，也是全国重点文保单位之一，那些昔日的繁华与今日的酸楚构成了所有的回忆。

**普者黑**

50多个湖泊、300多座孤岛、80多个溶洞以及上万亩荷花和数个少数民族村落构成了普者黑。它是彝族语里鱼虾多的池塘之意。典型的喀斯特地貌造就了这里的山水。

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

**D7** **普者黑**

**行程：**

全天：轻徒步探洞，登上青龙山远眺，走访当地的撒尼族部落。

**交通**：15座福特（红河线）（0.5小时以内）

**住宿**：野奢宿湖景轻奢民宿（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：** |

**轻徒步探洞、登高、走访撒尼族部落**

登上高点青龙山，俯览普者黑全貌，山虽不高视野却好；喀斯特地貌典型的就是溶洞极多，走入洞穴之中，了解他们天然的地质构造；湖中的小岛与周边的水系形成了独特契合的形态，撒尼族人便世代居住在此，他们的生产、生活和宗教信仰无不与之有密切的关系，做客古民居，听听他们的故事。

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

**普者黑**

50多个湖泊、300多座孤岛、80多个溶洞以及上万亩荷花和数个少数民族村落构成了普者黑。它是彝族语里鱼虾多的池塘之意。典型的喀斯特地貌造就了这里的山水。

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

**D8** **普者黑 - 弥勒 - 昆明；返程或继续延展行程**

**行程：**

【上午】：经由**弥勒返回昆明**，在**东方韵**艺术园区享受美妙的一餐，结束愉快的云南之行。

对云南红和玫瑰蜜有兴趣的朋友可以自费前往酒庄参观品酒。

**交通**：15座福特（红河线）（3.5-4小时）

**住宿**：自理

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（自理）；晚餐（自理）

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

**红酒庄园及酒文化（自费）**

我们在本土设计建造的超现实主义艺术庄园中漫游，感受园区向上的创造力，造访本土的葡萄酒庄园，参观酒窖，了解法国玫瑰蜜葡萄经由传教士带到云南大地的故事，感兴趣的朋友还可以品尝本土葡萄酿造的“东方波尔多”。

**弥勒**

弥勒曾是彝族啊细族系的聚集地，每年的8月这里有热闹的传统火把节。如今这里的名片是红酒和烟草。当年当法国人把适合酿造葡萄酒的葡萄带到这里的时候，未曾想过有一天酒文化会在中国的西南边陲开枝散叶。

**昆明**

昆明是历史文化名城，早在三万年前就有人类定居在滇池周围生活，公元前278年滇国在滇池边定都。明末时期，南明永历政权在昆明建都。高原山地季风气候，三面环山，南濒滇池，沿湖风光绮丽，享有“春城”的美誉。翠湖是昆明的亮点，红嘴鸥每年都要往返于这里。这里的杜鹃和山茶花也比其他地方更加灿烂。

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

**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：昆明 - 喆啡酒店（云大店）（或同级）**

**毗邻翠湖，云南陆军讲武堂，西南联大等旧址，出行便利，烧烤夜市云集周边。房间卫浴均使用西班牙皇室品牌KINGKoil，只求为您提供最温馨舒适的体验。**

**“装修风格复古，很是喜欢！离地铁站很近，出行方便。早餐简单但是味道不错，下次还会选择！”**

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

**第2至3晚：建水古城 - 竹叶轩（或同级）**

**坐落于临安古城的老院子，东临朝阳门，北临朱家花园，是临安府十大古院落之一，百年历史的老宅子融入了欧式的装修风格，保障了入住的舒适体验。置身于庭院中，有庭院深深的韵味，文雅素净，古风长存。**

**“亮点绝对是院落，房间因为是老房子改的有局限性，但也足够舒服了，公共空间非常大喝茶放松，感受古建筑的魅力，傍晚管家还会支起小炉火开始烤豆腐，住客三三俩俩围坐闲话很喜欢这种气氛。”**

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

**第4至5晚：元阳哈尼梯田 - 元阳十二庄园·香典（或同级）**

**客站坐落于世界文化遗产红河哈尼梯田核心区自然村寨中，紧靠梯田而建，走进大厅浓浓的民族风，烧烤用的火塘，木质的结构和家具，各种取材当地的改装内设，融入稻谷颗粒感装饰的墙面，为了还原乡村的古朴与质感。每个房间都配有落地窗，拉开窗帘即可观梯田美景。**

**“位于哈尼族村落中，餐厅的风景绝佳，坐下来休息放松一下的好地方，目测是元阳本地最好的酒店之一吧，床品还不错。”**

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

**第6至7晚：普者黑 - 野奢宿湖景轻奢民宿（或同级）**

**客栈面朝湖面，是临湖最佳的落日观赏地，装修风格清雅，是理想的度假居所。**

**“舒适温馨的房间，经过精心修整布置的庭院，老板种了好多的多肉植物，一进门就被吸引住了，早餐是老板亲手做的可口小菜，有种家的感觉。”**

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

**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** | 自理 | 自理 |
| D8 | **酒店** | 自理 | 自理 |

|  |
| --- |
| **户外补充说明** |

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