

【全景绝佳南北环线——林岚清月】

呼伦贝尔大草原、额尔古纳湿地、敞篷彩色蹦蹦车、莫日格勒河，撒欢牧场、满洲里、七仙湖、阿尔山国家森林公园双飞六日游

这是一次勇气与胆量的较量

这是一次触摸大兴安岭脉搏的机会

这是一段诉说孪儿只斤前世今生的文化之旅这是一场静谧森林与草原辽阔的激情碰撞它就是阿尔山，一座不是山的城；

——蒙美，林岚清月



不走回头路|南北环线游|玩美品质团

【精华景点】呼伦贝尔大草原+大兴安岭森林+天池+林俗，略尽最原始草原风光

观草原！赏湖泊！穿密林！品野味！走边境！尽情感受大自然的魅力！

【林岚清月】绚丽多姿阿尔山：拥有世界最大的温泉群，大兴安岭火山岩溶奇景；

绿色弥漫呼伦贝尔：《国家地理》评选，“中国最美四大草原”；

【独家体验】撒欢农场彩色蹦蹦车+绝美航拍微视频；

全程舒适住宿：全程当地4星酒店+1晚特色蒙古包

品味地道美食：一次尝遍手把肉、饺子宴、手把肉、野菜宴、特色铁锅炖等当地特色美食；

尽享尊贵安排：崇高的蒙古迎宾仪式，敬献上精美的哈达、祭敖包，只为欢迎远道而来的你；

行程简表：

天数	行程安排	早餐	午餐	晚餐	住宿酒店
DAY 1	昆明→海拉尔 🚌 草原景区	0	0	手把肉	天下草原豪华蒙古包
DAY 2	草原 🚌 撒欢牧场 🚌 额尔古纳	√	农场特色	√	额尔古纳市
DAY 3	额尔古纳 🚌 黑山头 🚌 满洲里	√	铁锅炖	0	满洲里市
DAY 4	满洲里 🚌 新尔虎左旗 🚌 阿尔山	√	√	√	阿尔山市区
DAY 5	阿尔山 🚌 阿尔山国家森林公园	√	野菜宴	√	阿尔山市区
DAY 6	阿尔山 🚌 海拉尔→昆明	√	饺子宴	0	

详细行程：

D1：昆明→海拉尔 🚌 天下草原景区（约40km 1h）

昆明机场集合乘坐航班，乘飞机往呼伦贝尔经济、政治、文化中心——“草原明珠”海拉尔，抵达后为您**献上崇高仪式--蒙古族蓝色**哈达接机，今日我们精心为您准备**【草原无人机航拍+旅拍】**记录您的草原上的精美旅程！还附赠送您行程团队小视频以及每组家庭9张精修电子照片，底片全部赠送，时刻为您记录愉快的旅程。我们还准备精致的道具**【彩色气球/网红语KT板等】**，让您的旅途照片更加丰富精彩。让我们第一天就能刷爆朋友圈（ps：此项目如遇大风、下雨等不可抗力因素，取消该项目，费用不退）；乘车赴**【天下草原景区】**莫日格勒河是一条河道十分狭窄，但却极度弯曲的河流.如果从空中俯瞰蜿蜒蜿蜒的河水，就象是一条被劲风舞动着的蔚蓝色绸带，悠然飘落在碧绿如玉平坦无垠的大草原上。接受蒙古最崇高的礼仪--**蒙古下马酒**，酒乃五谷之精，天地之结晶，接受美好的祝福，后参加草原上传统祭祀活动——**祭祀敖包**，敖包乃是锥子之意，对自然界万物生长崇拜的象征，后漫步草原。**夜宿豪华蒙古包**，然后在静静的夜空下数满天的星斗、倾听来自大自然的声音，这样的夜晚将会成为最美好的记忆。傍晚，晚霞烧红了天空天边那一抹彩云在夕阳的精心装扮下，恬静得像一位少女；落日余辉温柔地挥洒在翠绿的草原上.成群的羊像云一般一朵一朵洒在草原上。

【篝火晚会】（如遇防火期等不可抗力原因篝火取消 费用不退）感受蒙古民族的热情洋溢，玩味属于此刻的“诗与远方”，与来自各地的朋友一起，载歌载舞，融入这个少数民族的热情与爽朗。



温馨提示：

1.呼伦贝尔地区处于高纬度地区，昼夜温差比较大，紫外线较强，请备好长袖衣裤以及防晒用品；

2.建议游客准备些常用药品，肠胃或感冒药等；

D2：草原景区 🚗 撒欢牧场（约150km 2.5h） 🚗 额尔古纳（约50km 1h）

【草原日出】 草原天亮得特别早，早上四点左右可以起来看日出。四点钟左右的草原，万籁俱寂，一切如墨染就的一般只有附近的几只孤灯在茫茫草原那冰冷的空气中与天空时隐时现的星星交相辉映。

早上，呼吸一下久违的新鲜空气，在大自然的氧吧里放松一下，清洗一下肺部，在广阔的大兴安岭，肆无忌惮的享受难得的轻松时刻；早餐后前往 **【撒欢牧场】**（游览时间约 3.5 个小时）这是内蒙古是唯一一家经 **CCTV7《致富经》** 先后两次报道的创业企业 2016.9.1 期和 2019.8.15 期，是一个原生态的世外桃源。

网红秋千区、网红跷跷板，撒欢动物园表演小野猪赛跑、网红牧羊犬放羊（狗妈妈可可和它的女儿妞妞看护 1000 余只羊群的故事，每天固定时间表演）等；

午餐，品尝 **【农场特色餐】** 独家特色用餐，品尝更独特的民族菜肴，所用食材均为牧场自产。

体验 **【彩色蹦蹦车】** 穿越油菜花、麦田、穿越白桦林，我们边走边玩，无论岁月何老，不忘青春年少。年轻时的经历，将镌刻在心里，让人无限怀恋。和小伙伴一起，再创造一份难忘的回忆，再经历一次特别的经历吧。每一张照片，都是时光的标本，格你难忘的一刻！让年轻的旅行成为你一辈子的记忆。

【穿越白桦林】 一眼无尽、白绿交织，这里有世界上最美的自然流线艺术，阳光刺透树冠洒在林间，给人光影交错的感觉，林中随风摇曳的落叶仿佛讲述着那首动人的爱情故事。

活动结束后，乘车赴额尔古纳市，一代天骄“成吉思汗”故地，也是华俄后裔的聚居地。



温馨提示：今日景观均为牧场景色，旅游请注意防火，不要乱扔烟头或纸屑污染环境；

D3：额尔古纳 🚗 黑山头草原（60km，约1h） 🚗 满洲里（200km，约3h）

参观 **【额尔古纳国家湿地公园AAAA】**（游览时间约2.5小时 电瓶车15元/人自理）。内蒙古额尔古纳国家湿地公园，占地12072公顷，对游客开放的区域占总面积的16%，设有返璞归真、历史沧桑、黑森林岛、生命感悟、翠木葱茏、鸟岛、罕达盖、湿地花海8处观光景点，其中鸟岛-罕达盖是公园的精品景点，可以在此登高远眺，俯瞰湿地全貌。景点有 **【鹿苑】** 有动物20余种，在这里可以近距离接触驯鹿，观看梅花鹿、狼、狍子等，投喂小狐狸。 **【网红喊泉】** 喊出你内心深处的压力，大自然会用他的办法帮你解压，让60米高的泉水带走忧愁烦恼。 **【网红孔雀合影】** 孔雀象征幸福，美满，祥和。在两只雄孔雀的衬托下拍出最幸福的时刻。

午餐品尝 **【浓香铁锅炖】** 铁锅慢炖，可以炖鱼、炖大鹅、炖小鸡，还可以加上各种蔬菜一起炖。“咕嘟咕嘟”，锅盖掀起的一刹那叫一个香！配着松软的大馒头大花卷，就可以“开造”了。（东北方言开吃）。

下午赠送体验【**初级骑马练习免费体验 5 分钟 不体验不退费**】由马倌讲解骑马基本要领、马术训练、马装整理、遛马体验。近距离接触蒙古马，感受草原魅力。沿着【**最美中俄边防线**】中俄界河·额尔古纳前行，蓝天白云下，面对成吉思汗家族砺兵秣马的黄金草原和亚洲最美的湿地，重忆草原儿女金戈铁马、浴血沙场的爱恨情仇。边防公路是长达 160 公里的一条直路，这里笔直通天，看不到尽头。边防公路一眼两世界，不同的风情，原始的风光。活动结束后前往【**满洲里**】，西接蒙古、北连俄罗斯、兼具中俄蒙三国风情、俄式建筑琳琅满目、行走其中仿佛走进童话世界一般、浓郁的外国风情萦绕身边。后抵达【**冰河世纪展览馆**】：原谷冰河世纪展览馆位于满洲里万达贝拉广场西侧，是满洲里唯一一家集中俄蒙三国风情于一体的文化展览馆。后外观【**俄罗斯套娃广场**】是满洲里



标志性旅游景区，荣获吉尼斯世界记录“世界上规模最大的异形建筑群”和“世界上最大的套娃”两项称号，集中体现了满洲里中俄蒙三国交界地域特色和中俄蒙三国风情交融的特点，拍照留念。

晚餐可自费品尝【**俄式西餐+歌舞盛宴**】异域风情的歌舞表演灯光绚烂、火辣劲爆，让您不出国门尽享中俄蒙三国风情，俄罗斯饮食是世界美食园地的一枝奇葩，以独特的菜谱、绝妙的烹饪技巧流传后世。自费游览【**夜幕下的满洲里**】“上有天堂，下有苏杭”也比不上满洲里的灯火辉煌，这才是真正的满洲里！

温馨提示：

- 1.这天下午我们要走“边防公路”，信号时有时无，提前给家里人致电说明情况，以防亲人担心；
- 2.如下车方便或拍照时一定要小心路上过往的车辆；

D4：满洲里 阿尔山（420km 约6h）

早餐后，参观【**呼伦贝尔国门景区**】（只参观 不入内）西部中俄边境处我方一侧的乳白色建筑。被称为中国的北大门，是中国俄罗斯的第五代国门。乳白色的门体上方嵌着“中华人民共和国”七个鲜红大字，上面悬挂的国徽闪着金光，国门对面不远处便是俄罗斯的国门。我们要和这个小城镇挥手告别，虽然是分别但在这里留下的尽是我们的欢歌笑语。

乘车前往【**阿尔山市**】，阿尔山全称“哈伦阿尔山”系蒙古语.其意思为“热的圣水”，这里是中蒙边界的“中国小瑞士”，世界最大的温泉群已经在这里流淌了几个世纪；一路草原风光抵达新巴尔虎草原，专指大兴安岭以西广阔的草原地区，是呼伦贝尔最好的天然牧场。乘车前往被誉为“北国碧玉”“绿色净土”之称的【**七仙湖草原**】（游玩约 20 分钟），它位于森林向森林草原过渡带的阿尔山与呼伦贝尔交界处，草原碧波万顷，广袤无边。极目远望，羊群如彩云朵朵，蒙古包似白帆点点，剽悍的蒙古族小伙子策马扬鞭，悠扬的牧歌伴着马头琴声在草原上回荡，派如诗如画的游牧景象，放眼望去，草原碧波万顷，广袤无边，牛羊成群，骏马奔驰，使人们真正感到：“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”的塞外风光。

午餐继续前往阿尔山市，途远观【**玫瑰峰**】由花岗正长岩或红色砂岩组成，总体呈红褐色，在距今1亿玫瑰峰.54亿年前，地下深层岩浆运动在地表下形成了这片岩体，因长期地壳抬升，经强烈的河流切割侵蚀和寒冻风化作用，形

成峰岭嵯峨、险谷纵横的地貌景观。前往【五里泉】泉水出自侏罗纪火山岩的西北向与东北向断裂的复合部位。泉水无色无味、清澈透明、清凉爽口、沁人心脾，水温6.3-6.8℃，常年不变。继续出发走近【阿尔山火车站】，阿尔山火车站是日本关东军驻扎时期的产物，建筑风格有着浓浓的东洋味道，小小的站台承载着历史的印记，夕阳下火车进站时，站台上笼罩着一层金光，明丽暖人的色彩像极了瑞士的童话小站。



温馨提示：今日行车时间较长，可自备少量水果和零食；

D5：阿尔山 阿尔山国家森林公园（往返150km 约3h）

早餐后，乘车赴【阿尔山国家森林公园】（进入景区需要购买电瓶车105元/人不含 请自理）一路尽情欣赏科尔沁草原、大兴安岭森林风光。进入景区后游览【乌苏浪子湖】水美草香，有“大兴安岭小江南”之美誉，游览【三潭峡】（游览约40分钟），三潭依次为卧牛潭、虎石潭和悦心潭三处潭水，湍急的哈拉哈河从河谷穿过，珠飞玉卷，峡谷两岸杜鹃花满山遍野，针阔混交林，林间景色宜人，弯路颇多，九曲回肠；下午游览亚洲最大的火山岩溶地



貌【石塘林】（游览约40分钟）是大兴安岭奇景之一，是国内少见的奇特景观。为第四纪火山喷发的地质遗迹，是由火山喷发后岩浆流淌凝成。午餐为您安排林区特色山野养生宴！下午游览【杜鹃湖】观杜鹃花（杜鹃花期一般为5月-6月上，具体以气温为准）因湖畔开满杜鹃花而得名。湖面呈月牙形，它是火山喷发期由于熔岩壅塞河谷切断河流形成的堰塞湖。东南为进水口，西南为出水口，上游连着松叶湖，下游衔着哈拉哈河，为流动的活水湖，四季风景美不胜收。登【驼峰岭天池】，一个高位火山口湖，为火山喷发后在火山口积水而成的湖泊；穿亚洲最大的火山峡谷【大峡谷】走进这个峡谷，给人一种仙境之感。随后前往阿尔山市区入住酒店

温馨提示：阿尔山公园内气候多变，请带好足够保暖衣物，携带防蚊虫叮咬用品，且常年防火，公园内禁止吸烟。

D6：阿尔山 海拉尔→昆明

早餐后，乘车前往海拉尔市区，中餐后，前往参观【成吉思汗广场】以千年伟人成吉思汗名称命名，是至今为止呼伦贝尔市境内最大的广场，也是海拉尔区的标志性建筑之一。广场总占地面积25.5公顷，共有7个功能区，充分再现了成吉思汗光辉荣耀的一生，同时展示了草原之都海拉尔的蒙元文化。

中午品尝【饺子宴】——俗话说‘上车饺子，下车面’去感受中国传统式的离别文化，呼伦贝尔草原，犹如伟大的母亲，永远敞开怀抱，欢迎你再来；游览结束后，送至机场，乘飞机返回温馨家园。

温馨提示：

- 1.阿尔山公园内气候多变，请带好足够保暖衣物，携带防蚊虫叮咬用品，且常年防火，公园内禁止吸烟。
- 2.返程前请记得检查和携带好自己的贵重物品以及各种证件！

..... **带上轻松的心情出发! 祝您旅途愉快!**

团费包含

机票：往返经济舱位的机票及机场税、现时燃油附加费。机票一经开出不得退票改签，全额损失；
酒店：安排升级4晚当地四星酒店+1晚特色蒙古包（无星级）；
参考酒店：
草原景区：天下草原景区/呼和诺尔景区/白音蒙古乐或同级
额尔古纳：美柯曼尼酒店/云杉酒店/今雨轩酒店/干鹤酒店或同级
满洲里：国际饭店/江南酒店/口岸酒店/兰维酒店或同级
阿尔山：富邑酒店/草原精品假日/景荷酒店如家驿居/或同级
膳食：全程5早9正餐，正餐30元/人，特色餐40-80元/人，特色餐：铁锅炖、手把肉、冰煮羊肉、野菜宴、饺子宴；（八菜一汤，十人一桌）
门票：行程中所列景点第一门票。
交通：当地旅游空调车（保证每人一正座）；
服务：优秀当地地接导游；
小孩：小童报价含往返机票（含机场税、现时燃油附加费）、车费、导服费、半价餐费；不含住宿费、不含任何门票，如超高产生门票及其他费用由家长现付。

团费不含

- 1、自费项目和个人消费。
- 2、因不可抗力因素所引致的额外费用。
- 3、航空保险，团队意外保险（请各营业部建议客人购买）。
- 4、若出现单男单女按补房差处理。

自费项目（客人自愿参加自费项目，绝不强迫）

草原穿越298/人 俄罗斯歌舞298元/人（含西餐）、访问牧户家庭100元/人、夜游满洲里150元/人、深入草原骑马200-500元/人；草原滑草150元/人；俄户198元/人、卡丁车200元/人、中俄蒙冰雪乐园298元/人、烤全羊200元/人 阿尔山区间车105元/人

◇旅◇游◇注◇意◇事◇项

草原旅游注意事项：

- 1、呼伦贝尔草原是亚洲中部蒙古高原的组成部分，属寒温带和中温带大陆性季风气候，其特点是冬季寒冷漫长，

夏季温凉短促，春季干燥风大，秋季气温骤降，年平均气温-5℃—2℃。一年四季的划分为：11月至翌年3月为冬季，4—5月为春季，6—8月为夏季，9—10月为秋季，降雨多集中在7、8月间，夏季由于草原的昼夜温差较大且降雨量集中，故应携带保暖衣服和雨具。

2、内蒙古草原一望无际，开车、骑马时要在指定范围内活动，以免迷失方向和破坏草场；晚间活动难以辨别方向，一定要有当地人陪同，且要带上手电筒。

3、呼伦贝尔草原属蒙古高原，阳光充足，紫外线强，要做好防晒准备，请客人自备一些药品（如防暑、下火、止泻、防感冒、防蚊、消炎药等）。

4、初到草原应多喝水多吃水果，呼伦贝尔水质较硬，请不要喝生水，要喝矿泉水以防肠胃不适。饮食宜有节制，不可暴饮暴食，以免增加肠胃负担。

5、在草原上，风俗习惯较多，禁忌也有，要听从地陪安排。请尊重民族礼节。蒙古族自古以来是一个热情好客的民族，贵宾抵达定会以酒相迎，但不会强迫一饮而尽，但不适饮酒者一定要接过银碗沾唇示意，以示礼貌。

6、草原上随时都会让您得到美的享受，要把您的感受带回家，可别忘记多带胶卷和电池，数码相机也要备足了存储卡。在呼伦湖游船时请保护好相机或手机等电子产品，以免进水后无法使用。

草原骑马注意事项：

1、骑马时最好不要在马背上作剧烈运动或互递东西，不要在马上拍照打手机，不要中途下马，也不要不要在马上换衣服，尤其是鲜艳的衣服，也不要因惊恐而大声呼叫惊吓到马匹。

2、骑马时用前脚掌踩好马蹬，千万不要把整只脚都伸到马蹬里，否则不慎落马易把脚让马蹬套住，挣脱不了，受到伤害。

3、缰绳是控制马的最有效手段，可以掌握马的方向、快慢。在下坡时，很容易马失前蹄，此时身体重心要向后倾，同时使劲拉紧缰绳，可以使马匹借力迅速站起，切忌抱马的脖子，那样只会给马的前蹄增加压力，造成人仰马翻。

4、马经过一个阶段的活动，肚带易松，要时刻勒紧肚带，以防造成马鞍侧滑，使人落马。

5、马在奔跑时，骑手要腿部用力，踩好马蹬的同时夹紧马的肚子，同时双手拉紧缰绳抓紧马鞍，臀部稍离开马鞍，可防止颠簸蹭破屁股。

6、下马时最好由主人把马牵住再下马，下马时应将左脚从马蹬中向外撤到脚的前脚掌，然后左手紧握马缰，抬右腿翻身下马，下马时要先确认左脚可以脱离马蹬时再下马。