

超值呼伦贝尔双飞6天

- 产品经理推荐 -

三重维度体验：地质奇观+森林康养+民俗文化

一次穿越多元地貌与民族文化的深度之旅。

阿尔山—火山与森林共舞，与民俗交织，一座用亿年地质史诗写就的北疆秘境！

行程亮点

【美好草原拾光】邂逅最美大草原，与草原三宝牛羊马同框感受大自然的美好，尽情放松自我！

【礼尚往来之道】特别哈达接机，下马酒、祭祀敖包！最高蒙古族礼遇，感受浓浓的蒙古风！

【缤纷景点一网打尽】阿尔山国家森林公园/音乐晚会/奥伦布坎、呼伦贝尔大草原一网打尽！

【特色活动赠送】：草原不眠夜-【音乐晚会】

行程卖点

【网红打卡集结】打卡网红-阿尔山火车站，阿尔山矿泉-五里泉打水、

【最美火山地貌】阿尔山国家森林公园：火山喷发遗迹+原始森林+高位火山天池群驼峰岭天池、杜鹃湖一步一景感受地质变迁。

【火山地质奇观】阿尔山国家森林公园，火山地貌、森林演替、独特水文（不冻河）的天然教科书。

死火山玄武岩地貌，保存原始生态链，见证植物演替奇迹。湖光花色相映成趣。

30万年火山喷发形成的“天然脚丫湖”，

浮石轻舟、倒影如幻，山水画卷步步惊艳。

【特色美食】山野养生宴、铁锅炖、东北锅包肉等风味美食

【精选酒店】阿尔山别墅酒店，草原蒙古包，享受私密奢华的度假体验，安享舒适好眠，享受品质之旅。



行程简表

日程	简要行程	早餐	中餐	晚餐	住宿
第1天	武汉-乌兰浩特市	×	×	×	乌兰浩特
第2天	乌兰浩特-乌兰毛都草原-奥伦布坎-五里泉-阿尔山火车站	√	√	×	阿尔山
第3天	阿尔山国家森林公园-诺干湖	√	山野养生宴	×	草原蒙古包
第4天	诺干湖-兴安第一敖包-白狼林俗村-白狼洮儿河湿地公园-乌兰浩特	√	东北锅包肉	×	乌兰浩特
第5天	三合民俗村-内蒙古民族解放纪念馆-巴彦查干山-返程	√	铁锅炖	×	温馨的家

详细行程

DAY1 武汉-乌兰浩特市

用餐：无

住宿：乌兰浩特

武汉集合前往【**乌兰浩特市**】乌兰浩特（蒙古语，意为“红色的城市”）是全国第一个少数民族自治区政府——内蒙古自治区人民政府成立的地方。抵达后，**蒙古族的崇高欢迎仪式--哈达接机，献哈达表示对最尊敬的客人最大的祝福，代表吉祥如意。**入住酒店，伴着晚风卸下一路风尘，养足精神，奔赴接下来的草原与林海。

参考航班：

温馨提示：

- ①注意：异地出行气候、饮食差异较大，容易引发水土不服、肠胃不适。为保障出行舒适，**建议各位游客优先饮用矿泉水。**
- ②出行：出行前一定要预留充裕的时间。如是飞机，则应时刻关注天气状况
- ③药品：主要是带一些常用感冒药、肠胃药、晕车药、防蚊虫药等。
- ④安全：最好结伴出行，尤其是晚上。单身女性或是小孩尽量结伴出行。
- ⑤装备：相机必不可少，美景颇多，电子产品耗电量较大，请备好充足电池。

DAY2 乌兰浩特-乌兰毛都草原-奥伦布坎-阿尔山-五里泉-阿尔山火车站

用餐：早/中

住宿：阿尔山

➤ 早餐后前往游览【**乌兰河观景台**】科尔沁草原--乌兰毛都草原上，我们一睹了蜿蜒逶迤的九曲乌兰河的芳姿。它拥有刚硬的山地，也拥有温婉的草原，是一个风景如画的好地方。九曲乌兰河是一条盘旋在山谷中的河流，河流与公路、山地并行，九曲乌兰河一边的山顶上有一座当地政府树立的“乌兰毛都努图克敖包”，站在敖包的观景台上俯瞰九曲河，在不同的光照下呈现不同景观效果。





- 前往【**奥伦布坎景区**】（已含）曾经郁郁葱葱的森林，如今被五彩斑斓的色彩点燃。枫树披上了炽热的红色外衣，白桦树闪耀着金黄的光芒。树叶在秋风中轻轻沙沙作响，奏响一曲轻柔的交响乐，弥漫在空气中。沿着林间小径漫步，你会迎来一层落叶铺就的地毯，脚下发出嘎吱嘎吱的声响。
- 前往中国最小的城市【**阿尔山**】一个能将童话与现实的边界完全瓦解的神奇地方。
- 后乘车前往阿尔山市打卡冷泉之王--【**五里泉**】五里泉因距阿尔山市北5华里处而称为五里泉，位于通往伊尔施的公路边。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。经鉴定五里泉水为优质矿泉水，泉水无色无味、清澈透明、清凉爽口、沁人心脾。
- 打卡中国最美最小的火车站【**阿尔山火车站**】，火车站很美，整个火车站用砖木、花岗岩、钢筋混凝土建造而成，显得坚固耐用。尤其是一层外壁周围是用粗粝的花岗岩堆砌成乱插石墙，给人一种粗犷的感觉，又展示着一种原始的韵味。楼顶用赭色水泥涂盖，形成了强烈的视觉冲击。黄色的外墙，绿色木质窗口，层次分明的岩石底座，极具特色与别样风味。



DAY3 阿尔山国家森林公园-诺干湖古包

用餐：早晚 住宿：草原蒙

- 乘车赴【**阿尔山国家森林公园**】（门票+景区交通，当地支付导游）欣赏大兴安岭森林风光。2017年5月，联合国教科文组织执行第201次会议上，决定正式批准成立阿尔山世界地质公园。是最新版【中国旅游年鉴】推荐的最值得一去的城市之一；拥有200多平方公里保护完好的亚洲最大的火山熔岩地貌，这里的一些火山熔岩景观是亚洲仅存的。
- 【**驼峰岭天池**】是30万年前火山喷发形成的高位玛珥湖，也是阿尔山天池群中最大最深的一座。海拔1284米，面积约26公顷，湖面形似左脚丫，无入水口与出水口却常年不枯。沿木栈道登顶观景台，可俯瞰湛蓝湖水镶嵌于林海之间，四周山峦环抱，杜鹃、松桦相映。站在天池边，仿佛远离人间、天人相接，心旷神怡.....
- 游览【**杜鹃湖**】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。因5-6月湖畔兴安杜鹃盛放而得名，湖水湛蓝，呈L型，为流动活水湖。春夏可赏花海碧水，秋季层林尽染，冬季冰封如镜，四季皆美。沿环湖木栈道漫步，可赏湖光山色与火山地貌，是摄影与休闲的好去处。
- 游览亚洲最大的火山岩溶地貌【**石塘林**】是大兴安岭奇景之一。它是第四纪火山喷发形成的玄武



岩熔岩台地，面积约 200 平方公里，为亚洲最大、保存最完整的近期死火山熔岩地貌，有“火山地质博物馆”之称。景区内怪石嶙峋，熔岩丘、龟背岩、地下暗河等景观独特。石缝中生长着兴安落叶松、偃松等，尽显生命顽强，是联合国A级保护区。

- 游览【三潭峡】哈拉哈河上游的火山峡谷，全长约3公里。峡谷因有卧牛潭、虎石潭、悦心潭三处水潭得名，河水湍急，河床遍布玄武岩，两岸为原始森林。6-7月可见“夏日冰川”奇观，春夏杜鹃漫山，秋季层林尽染，沿木栈道可赏碧水、怪石、林海交融之景，是徒步与摄影的好去处。
- 游览结束后前往诺干湖景区。【诺干湖景区】意为“绿色湖泊”景区，是内蒙古呼伦贝尔新巴尔虎左旗的一个4A级生态旅游区。诺干湖草原是中国最美的草原呼伦贝尔大草原的一部分。这里草原辽阔、牛羊成群，水草丰美。远离喧嚣、远离尾气身心与草原零距离接触尽情的享受天然氧吧。在这里你可以感受草原的宽广，体验浓郁的蒙古风情。当一回真正的蒙古人。后参加蒙古族最神圣的祭祀活动—**祭祀敖包**；亲身感受千百年来蒙古人一直延续的祭祀传统。热情好客的草原人为远道而来的贵宾，举行蒙古族最高欢迎仪式—【**下马酒**】。
- 【**草原音乐晚会**】（赠送项目如遇景区或天气原因取消不退不换）夜幕笼罩辽阔草原，热闹纷呈的音乐晚会正式开启。晚风裹挟青草气息，璀璨灯火点亮旷野夜空，氛围感十足。耳畔响起悠扬马头琴旋律，质朴歌声诉说草原故事，地道民族歌舞轮番上演，尽显游牧风情。游客欢聚一堂，伴着节拍纵情欢笑互动，围坐共享欢乐时光。灵动舞姿、嘹亮唱腔交织相融，沉浸式感受草原独有的夜间魅力，在欢声笑语与动人音律中，定格独具韵味的草原夜晚记忆。
- **晚餐自费品尝：拥有上千年历史传承的【蒙古族草原大宴--烤全羊】**（不足20人改成半只羊，不足15人烤羊腿或烤羊排），是圣祖成吉思汗犒赏凯旋的勇士的大餐，整只全羊秘制后用炉火烤制，包括蒙古风情的开羊仪式，由专业蒙古司仪主持，热闹庄重，整只全羊当场分割，分给尊贵的客人。

温馨提示：

- ①阿尔山公园内气候多变，请带好足够保暖衣物，携带雨具，携带防蚊虫叮咬用品，且常年防火，公园内禁止吸烟。
- ②根据阿尔山景区相关规定，团队游客可自主选择乘坐景区观光电瓶车，团队大巴车辆（19座以上需提前报备申请）允许驶入景区；无论游客采用何种出行方式进入景区，均需统一缴纳景区交通费105元/人。

DAY4 诺干湖-兴安第一敖包-白狼林俗村-白狼洮儿河湿地-乌兰浩特

用餐：早/中 住宿：乌兰

- 早餐后，推荐【**访牧户**】（自理）在这里我们能看到蒙古行军大帐、乘坐小火车、亲手熬奶茶、品尝奶食品、感受蒙古文化。推荐【**草原越野车穿越**】（自理），释放心灵草原穿越之旅，只有穿越草原腹地才能深度体验原始草原！让您看到常规大巴车跟团游无法触及的美景，随走随停，最美风景在路上！
- 前往【**兴安第一敖包**】徒步穿越，敖包是蒙古语，意即“堆子”，旧时遍布蒙古各地，多用石头或沙土堆成，也有用树枝垒成的，我们一起祭祀敖包，祈祷丰收、以及家人幸福平安的象征。





- 乘车前往【**白狼林俗村**】这里仍然保留有五、六、七十年代林业工人的住房，是东北林区的一个典型村落，“木头杈子小拌落、房屋起脊挂山货、客人进屋炕上坐、火墙火炉烟袋锅、还有炕稍的棉被落成落”是对林区人传统生活方式的概括。这里的居民勤劳纯朴，热情好客，置身林俗村了解大兴安岭林区浓重的林区文化。
- 随后前往【**白狼洮儿河湿地公园**】地处大兴安岭岭脊，为嫩江重要支流洮儿河源头区域，属温带内陆亚高山高寒湿地类型，该湿地是以河流湿地和森林、灌丛沼泽湿地为主的复合湿地类型。
- 后乘车前往乌兰浩特。

DAY5 三合民俗村-内蒙古民族解放纪念馆-巴彦查干山-返程 用餐：早/中 住宿：温馨的家

- 早餐后，前往【**三合朝鲜民俗村**】地处三河交汇之地，是极具特色的朝鲜族民俗村寨。村落民居古朴雅致，朝鲜族风情浓郁，街巷处处洋溢着独特的异域韵味。【**乌兰浩特三合村稻田观景台**】俯拍嫩绿稻田，登顶后视野开阔无遮挡，将整片朝鲜族特色稻田风光尽收眼底。可自行品尝冷面、米肠、辣白菜等正宗朝鲜族美食，沉浸式感受多元民族文化。闲适的乡村风貌，淳朴的乡土气息，是休闲观光、体验民俗风情的好去处。
- 出发参观【**内蒙古民族解放纪念馆**】（如遇每周一闭馆则取消不退不换）既是乌兰浩特市标志性建筑之一，也是新中国成立以来第一座全程反映民族地区民族解放历程的纪念性展馆。该馆建筑规模宏大，设计造型庄严雄伟，内设序厅、主展厅、英烈厅和休闲区，目前纪念馆陈列品有飞机一架，坦克一辆，火炮4门，重机枪1挺，轻机枪3挺。各类长短枪28支，珍贵图片780多幅，各类文物、文献资料5480件。大型场景四处、群雕两座、单体雕塑2尊，艺术品58件。
- 【**巴彦查干山**】天骄天骏是乌兰浩特知名4A级景区，依托生态修复打造而成，蒙元文化底蕴深厚。景区标志性马头廊桥气势恢宏，造型独具地域特色。大片缤纷花海次第盛放，四季风光景致各异，漫步其间赏心悦目。
- 阿尔山草原森林之行即将结束，让我们带着不舍得心情，返回温暖家中。
参考航班： 乌兰浩特--武汉

接待标准

交通	往返交通： 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； 当地交通： 当地旅游空调车（保证每人一正座）
住宿	全程住宿费用 4 晚住宿，酒店内含早。费用包含每人每天一床位，不提供自然单间，单人入住须在出发前补房差。 2 晚乌兰浩特三钻酒店：长丰宾馆或同级 阿尔山别墅民宿：佳源、新长城、哈达、聚豪或同级 诺干湖蒙古包



用餐	全程 5 早 4 正，特色餐 30 元/人（八菜一汤，不含酒水，不足十人/桌，菜量酌减！餐不用不退！）
门票	含以上行程所列景点门票， 不含行程内阿尔山门票、景区交通、自费项目及客人自娱自乐费用； 行程中所含的活动因个人原因不能参加的，一律不退款。
导游	当地专业地接导游。如 10 人以下（含 10 人）司机兼向导。 温馨提示：内蒙当地人说话比较直爽，若有冒犯之处，请谅解，谢谢！
保险	含当地旅行社责任险
购物说明	全程无购物店安排（备注：景区、餐厅商场不属于旅行社购物店）
儿童	小童报价含车费、导服费、全价餐费；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。
费用不含	1.旅游接待标准以外的所有费用； 2.自由活动期间的餐，交通以及其他费用； 3.旅游意外伤害险以及其他保险； 4.个人的一切消费（如洗衣费，电话费，自行购物，行李超额托运费，以及其他未提及的服务费）； 5.因旅游者违约，自身过错，自身疾病导致的人身财产损失而产生的额外费用； 6.因交通延误，因疫情原因取消行程，因战争，罢工，自然灾害等不可抗拒的因素而导致的额外费用； 7.行程中未标注的景点门票、区间车等费用； 8.酒店内儿童早餐费用以及儿童报价意外产生的其他费用；

一、收费详情：门票按年龄按照标准现收款

景区名称	60 岁 以下	60-64 周岁	1.2 米以上 18 岁以下	65-69 周岁	70 周岁 以上现役军人 /退役军人/残 疾人/烈士家 属	备注
阿尔山国家森林公园	180 元	0	90	0	0	

二、景区交通费用明细(所列价格为参考价格，请以景区当日所示规定为准)

景区小交通项目	价格	备注
阿尔山森林公园环保车	105	需要乘坐

备注：旅游项目费用如遇到国家政策性调价，将收取差价；赠送项目因故不能赠送的，恕不能退款，此产品为打包产品，门票均无优惠政策；

团队自费购物补充协议



补充协议

在此次旅游安排中，_____和旅行社经过协商达成一致意见。要求旅行社把以下购物店及推荐自费项目安排进行程里面，以满足此次团队的购物及旅游特色娱乐需求。此协议作为旅游合同的组成部分，请仔细阅读。

一、购物场所：经双方友好协商，本着自愿平等的原则，在行程安排的自由活动时间内增加以下当地知名购物诚信场所参观选购商品，从而丰富行程内容。具体如下：

二、自费项目：经双方友好协商，本着自愿平等的条件，为丰富游客的娱乐活动，旅行社提供以下当地有特色的活动或者景点供游客自愿自行选择，从而丰富行程内容。具体如下：

自费项目一览表（自费封顶 680 元）

项目名称	成人价格	备注
访牧户	198 元/人	价格仅供参考，具体以实际为准
越野车穿越	298 元/人	价格仅供参考，具体以实际为准
烤全羊	150 元/人	不足 20 人半只羊，不足 15 人烤羊腿
漂流	120 元/人	

三、对于此次旅行，旅行社需确保无强迫行为。

四、商品购买时请注意，根据当地相关法律，某些商品一经售出不再接受退货；若属于质量问题，旅行社无条件接受退货（请保留发票行程单中的景点、餐厅、长途中途休息站等以内及周边购物店不属于安排的购物场所，若商品出现质量问题，旅行社不承担任何责任；

五、导游须按自费项目规定收费，此价格包含司机导游加班费及车辆超公里费用。儿童收费标准按照各景区规定执行；

我本人已详细阅读了同旅游公司签订的旅游合同、本协议书等全部材料，充分理解并清楚知晓此次旅游的全部相关信息，平等自愿按协议约定履行全部协议并确认：

1、旅行社已就本次旅行的上述协议项目（或购物店或推荐自费项目）的特色、旅游者自愿参加购物或自费项目的相关权益及风险对我进行了全面的告知、提醒。经慎重考虑后，我自愿选择并参加上述协议项目（或购物店或推荐自费项目），此协议的签订过程旅行社并无强迫。我承诺将按照导游提醒自愿参加上述项目，并理性消费，注意人身和财产安全。如因旅行社不能控制原因无法安排的，我对旅行社予以理解，双方互不追责。



- 2、本人同意导游在不减少旅游景点数量的前提下，为优化旅游体验，可根据实际情况调整景点游览顺序。
- 3、我自愿同意此协议为旅游合同的补充协议，为旅游合同不可分割的组成部分，效力同旅游合同。

双方签字:

旅行社(盖章):

旅游者(签章):

日期:

特别说明

◎以上行程安排可能会因航班、天气、路况等不可抗力因素而作出调整。在不影响行程和接待标准前提下，经全体游客协商同意后，进行游览顺序调整，敬请谅解！如途中遇到天气原因封路为不影响正常行程选择动车/高铁，则动车票由客人自理，旅行社负责协助调车保证行程继续行走。行程中图片仅供参考，以当地实景为准！行程中所有赠送项目，客人自愿取消不做任何退费，不做退换景点，多谢配合◎

请游客朋友根据自身情况备好常用药和急救药品。外出旅游因水土不服，容易产生腹泻，需特别注意，不要慌张属正常现象。提前准备肠胃药如氟哌酸、藿香正气水等。（提前预防可及时增减衣物注意保暖，不要喝生水，自带水杯煮矿泉水饮用。尽量不要吃复杂食物凉性食物等）

【大交通】

- 1.如遇人力不可抗拒因素造成的行程延误或变更，旅行社不承担由此造成的损失和责任，所产生的费用由客人自理；游客因个人原因临时放弃游览、用餐、住宿等，造成实际损失的我社不退费用。
- 2.以上行程供参考，届时在保证不减少景点、不降低服务标准的情况下，旅行社可根据实际情况和飞机时刻点对行程顺序做出相应调整；航班具体飞行、抵离时间以航空调度为准；若飞机晚点或早到，旅行社并无违约，负责协调，根据实际情况对行程进行调整，并不减少景点，不降低服务标准，但不承担经济赔偿；

【住宿】

- 1.内蒙古酒店硬件设施相对一线城市（南方城市）有较大差距，请不要以大都市心态衡量；
- 2.住宿按床位分房，报名时如有单人出现，请预交单房差，如拼房成功退还单房差，不占床则不含早餐；
- 3.携带贵重物品入住酒店时，应及时办理贵重物品寄存，行李物品不脱离视线。

【餐饮】

- 1.饮食以北方菜系为主，口味相对较重、喜辛辣，建议客人可适当自备点心、水果。此外贵宾们会尝到当地风味手扒羊肉，若吃不惯羊肉、也有其他餐、不必担心。但品尝一下还是很值得的，如在用餐上有什么要求，请及时与全陪及地陪沟通。
- 2.行程中所含景点所含餐，若客人未去或未用，我社将认为客人放弃，费用恕不退还。

【当地交通】

全程使用手续齐全的旅游车辆，按照团队人数选择车型，每人确保一正坐。如遇小包团旅行，为半自由行行程，车辆为租赁手续齐全的车辆，在本地区属于旅游合法用车，不得就此事提出异议；旅游车辆严禁超载，未成年小童及婴儿均需占有车位。

【门票】

行程中所列景点首道大门票（自费景点及特殊标记的除外），如因不可抗拒因素不开放的景点，按照旅行社与景区协议价退还门票。如有军官证、老年证、记者证、学生证而产生的门票差，一律按照旅行社与景区的协议价减去实际发生的门票价格退还差价。因任何原因不参加景点，费用一律不退，也不换等价项目，行程中遇天气原因，航班取消，道路塌方等自然灾害人力不可抗拒因素，所产生的费用及损失由客人自理！





【购物】

全程无购物店，如遇景区购物，属于个人消费行为，自愿自费，与旅行社无关。

【导游】

全程持证导游提供讲解生活服务，如遇 8 人以下小包团，则安排司机兼向导服务，司机只提供简单生活向导及讲解服务，请客人提前知晓，不得就此事提出异议！

【离团说明】

内蒙古旺季资源非常紧张，所有资源全部提前预定，团队到达七天之内，如执意放弃住宿，产生损失，请承担损失。旅游过程中无论何种原因客人不随团活动均属自动离团行为，未产生的费用不予退还。

【参团说明】

- 1.以上行程在特殊情况下，可在不减少景点的情况下，导游可根据实际情况调整游览顺序；
- 2.请配合导游如实填写当地《游客意见书》，游客的投诉诉求以在当地，旅游者自行填写的意见单为主要依据。不填或虚填者归来后的投诉将不予受理，如在行程进行中对旅行社的服务标准有异议，请尽量在当地解决。如在旅游期间在当地解决不了，可在当地备案，提醒：旅游投诉时效为返回出发地起 30 天内有效！
- 3.如因人力不可抗拒的因素（如自然因素、政策性调价、交通管制等）造成游览变化产生的费用由客人自理。为了确保旅游团顺利出行，防止旅途中发生人身意外伤害事故，请旅游者在出行前做一次必要的身体检查，如存在健康问题的病患者请勿报名，如隐瞒参团发生事故，责任自负。其中 75 周岁以上（含 75 周岁）老年人参团旅游的，应当提供本次出游前一年内的医院体检报告，需家属或朋友陪同参加，并签订《健康证明》和《免责声明》。
- 4.游客在旅游过程中应尊重旅游地风土人情和民族习俗，维护环境卫生、公共秩序，保护生态环境和文物古迹，尊重他人，以礼待人。
- 5.旅途中如发生不可预知的矛盾和意外，双方应在信任基础之上，保持客观、冷静、宽容的态度共同处理和解决问题。

【住宿说明】

- 1.凡是旅游主管部门评定的星级酒店，我社均按酒店星级标准进行标注。
- 2.对于没有参与星级评定的部分酒店，为便于选择旅游产品，我社酌情直接参照国内外主流酒店预订网站（如携程、艺龙、booking 等）的用户网评标准，如 5 钻（豪华型）、4 钻（高档型）、3 钻（舒适型）、2 钻（经济型及以下）等，并用“赞”进行酒店等级标注。酒店等级标注仅表明在酒店可获得的舒适度，标注等级高的酒店一般会提供更高的舒适度和更完备的设施。酒店的地点、当地市场行情或者其他情况，都会影响到等级标注；相同的等级标注对于不同的城市乃至酒店，会有不同的实际感受。同样等级标注只表示酒店可提供的设施或服务大体相同，但不必然表示完全一致，与实际入住的当地同等级星级酒店标准也略有差别，仅供选择旅游产品时参考。

温馨提示

1.内蒙古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.内蒙古草原天高云淡，空气洁净，海拔在 1504 米左右，太阳直射及紫外线较强，要带好防晒衣帽、墨镜及高倍数的防晒霜。带些润唇膏及保湿护肤品，要多饮水少吃辣椒，草原早晚温差比较大，需带些长袖衣物。

4.内蒙古草原饮水含碱量高，水质较硬，故请不要喝生水，以防肠胃炎，旅游者请准备一些矿泉水，或准备一个保温杯每日出发前备好热水。同时，不要随意吃路边的小摊小贩。内蒙古天气干燥，请多喝水，多食水果以防上火。适量饮用奶茶、奶制品等可增强对草原气候的适应能力。

5.草原进入夏季以后，因为树木牛羊多，自然蚊虫也很多，所以游客一定要备好风油精、花露水等防蚊驱虫的用品。

6.风俗禁忌--

爱畜:乘汽车在草原上游览或到牧民家访问做客，汽车行驶中路遇畜群早些避开，否则车辆猛然惊畜，牲畜急跑会掉膘。如在草原遇见畜群，汽车与行人要绕道走，不要从畜群中穿过，否则会被认为是对畜主的不尊重。

做客:乘汽车到牧民家做客要看蒙古包附近勒勒车上是否拴着马，不要贸然驶入，免得马惊挣断缰绳跑失。进包要从火炉左侧走，坐在蒙古包的西侧和北侧，东侧是主人起居处，尽量不坐。入坐时不挡住北面哈那上挂着的佛像。进包后可席地而坐，不必脱鞋。不要坐在门上

敬茶:到牧民家做客或在旅游点上，主人或服务小姐首先会给宾客敬上一碗奶茶。宾客要微欠起身用双手或右手去接，千万不要用左手去接，否则会被认为是懂礼节。主人或服务小姐斟茶时，宾客若不想要茶，请用碗边轻轻把勺或壶嘴一碰，主人便会明白宾客的用意。

敬酒:斟酒敬客，是蒙古族待客的传统方式。他们认为美酒是食品之精华,五谷之结晶。通常主人是将美酒斟在银碗、金杯或牛角杯中，托在长长的哈达之上，唱起动人的蒙古族传统的敬酒歌，客人若是推推让让，拉拉扯扯，不喝酒，就会被认为是对主人不起，不愿以诚相待。不会喝酒也不要勉强，可沾唇示意，表示接受了主人纯洁的情谊。

7.草原骑马注意事项:

A.骑马时最好不要在马上作剧烈运动或互递东西，不要在马上拍照拿手机打电话，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。

B.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。

C.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。

D.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。

E.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。

F.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开马蹬时再下马。

旅游须知

重要提示：

- 1.内蒙古酒店标准比南方城市偏低，请旅游者提前做好心理准备。行程中以标间为主，基本没有大床房或三人房。如果住草原的蒙古包，要把蒙古包门关严，防止蚊虫进入。
- 2.如遇人力不可抗拒因素（降雪、暴雨、汽车检修等）或政策性调整导致无法游览的（如当地寺庙法会等）景点和项目，我社有权取消或更换为其它等价景点或项目，赠送景点和项目费用不退，并有权将景点及住宿顺序做相应调整。
- 3.行程中请避免离团活动，如确有需要，请提前以短信或书面方式通报导游，并在约定时间内准时归队。对于存在安全隐患，治安不理想的地区，请游客避免前往。自由活动期间请结伴而行，避免单独行动。非本公司组织安排的游览活动，旅游者自行承担风险。由此发生的损失及纠纷，由旅游者自行承担和解决，旅行社不承担任何责任。夜间或自由活动期间宜结伴同行并告知导游，记好导游手机号备用，注意人身和财物安全。贵重物品可寄存在酒店前台保险柜，下榻的酒店的名称位置也要记牢，不要随便相信陌生人，特别是三轮摩托车、街头发小广告者，天下没有免费的午餐。
- 4.文明旅游、文明出行，自觉爱护景区的花草树木和文物古迹，不随意在景区、古迹上乱涂乱画、不乱丢垃圾、尊重当地少数民族风俗等。很多景区和酒店周边有小摊小贩，如无意购买请不要与其讲价还价，一旦讲好价格不购买的话容易产生矛盾。出游请保持平常的心态，遇事切勿急躁，大家互相体谅、互相帮助。
- 5.请配合导游如实填写当地《游客意见书》，游客的投诉诉求以在当地，旅游者自行填写的意见单为主要依据。不填或虚填者归来后的投诉将不予受理，如在行程进行中对旅行社的服务标准有异议，请尽量在当地解决。如在旅游期间在当地解决不了，可在当地备案，提醒：旅游投诉时效为返回出发地起 30 天内有效。

