

全景呼伦贝尔·呼伦贝尔+阿尔山单卧单飞7日游

行程亮点

① 天下第一曲水——莫日格勒河深入腹地

不走大路远观，真正开进草原腹地，站在制高点俯瞰九曲十八弯，老舍笔下“天下第一曲水”的壮阔全貌尽收眼底，精美赠送草原航拍集体合影视频，《爸爸去哪儿》&《鬼吹灯·寻龙诀》同款取景地。

② 白桦林+访俄户——森林氧吧×异域民俗双重沉浸

走进大兴安岭唯一纯天然原始白桦林带，邂逅驯鹿、走空中栈道；深入俄罗斯族家庭，列巴蘸盐迎宾→撞彩蛋→俄罗斯服装拍照→手风琴演奏，一堂活着的跨境民族文化课。

④ 诺干湖畔——下马酒×祭敖包×22℃夏夜清凉

沿大兴安岭林海公路一路穿行，抵达AAA级诺干湖草原风景区，登敖包山俯瞰草原+湖泊+森林同框全景，夜宿湖畔，蒙古族最高礼仪下马酒迎接，篝火与星空作伴。

⑤ 阿尔山国家森林公园——火山地貌四重奏

一站式打卡火山遗迹精华：三潭峡潺潺溪谷→石塘林亚洲最大死火山玄武岩地貌→杜鹃湖火山堰塞湖→驼峰岭天池（“左脚丫”状无源无口天池，浮石可漂），一趟走完大兴安岭地质演化史诗。

⑥ 亲爱的客栈鹿园——软萌+匠心收尾

打卡《亲爱的客栈》拍摄地白狼鹿村，亲手喂梅花鹿/驯鹿，软萌治愈；

⑦ 交通巧配——慢火车去·快飞机回

去程：武昌卧铺火车K926慢摇两天，省一晚住宿费、边走边期待；回程：乌兰浩特飞武汉，不走回头路，最后一天玩完直接起飞回家，体力分配最合理。

行程简表

日期	行程	用餐安排			酒店
		早餐	中餐	晚餐	
D1	武昌--海拉尔	×	×	×	火车上
D2	武昌--海拉尔	×	×	×	火车上

D3	海拉尔--莫日格勒河景区--白桦林景区--访俄户--黑山头	√	√	×	黑山头
D4	黑山头--通古斯蒙古部落--满洲里	√	√	×	满洲里
D5	满洲里--甘珠尔庙--诺干湖	√	√	手把肉	诺干湖
D6	诺干湖--阿尔山森林公园--阿尔山	√	山野菜	×	阿尔山
D7	阿尔山---明水河观景台--乌兰浩特	√	√	×	温馨的家

第 1 天 武昌--海拉尔 用餐：无 住宿：火车上

大家集合乘坐火车，前往呼伦贝尔市首府，有“草原明珠”之称的【海拉尔市】。

参考车次：K926 06:34--05:09*² 武昌--海拉尔

【温馨提示】我们的工作人员会在提前一天联系您，请您保持电话畅通，注意查看短信。

第 2 天 武昌-海拉尔 用餐：无 住宿：火车上

历经两日颠簸车程，收拾好心情，奔赴一场惬意旅途！

参考车次：K926 06:34--05:09*² 武昌--海拉尔

【温馨提示】我们的工作人员会在提前一天联系您，请您保持电话畅通，注意查看短信。

第 3 天 海拉尔-莫日格勒河景区-白桦林景区-访俄户-黑山头 用餐：早/中 住宿：黑山头

- 抵达后为您献上崇高仪式--蒙古族蓝色哈达接站，献哈达表示对最尊敬的客人最大的祝福，代表吉祥如意，蓝色哈达代表蓝天，蒙古族信仰长生天，代表至高无上（主人为我们献哈达，切忌随意丢弃，或做腰带等不雅行为，应叠放起来保存，入乡随俗）开始愉快的深度草原、原始森林、民族文化之旅。
- 早餐后，前往【莫尔格勒河】，这里被老舍誉为“天下第一曲水”，是【爸爸去哪儿】【发现之旅】和电影【鬼吹灯*寻龙诀】的拍摄地。（景区暂时免费开放，如收费后产生景区门票/景区交通自理）有绝佳的摄影视角，看草原上九曲十八弯的壮观景象。一片绿茫茫大草原上茵茵的牧草覆盖着，弯弯曲曲的河水，点点的蒙古包.....谱写出一首动听的诗章。这里只有少数的游客和摄影家才能领略的风光，这才是真正的深入草原。精美赠送：草原航拍--网红打卡地--航拍，旅游团集体航拍合影视频一个电子版留念，到呼伦贝尔必到景点之一！捕捉欢乐瞬间，为草原之旅留下完美回忆。

备注：根据莫日格勒景区规定，是否乘坐景区提供的电瓶车，均需收取景区交通费用40/人

- 【白桦林】国家 4A 级景区，它是大兴安岭呼伦贝尔段唯一纯天然原始白桦林带，被誉为“纯情树”的白桦洁白雅致，多同根双株。景区设爱情圣地、童话森林、空中栈道等区域，可邂逅驯鹿、打卡网红取景地，负氧离子充沛，是草原上的天然氧吧与浪漫秘境。
- 【访俄户】深度体验【俄罗斯族民间交流】，只要你走进俄罗斯族人的家门，他们会用俄罗斯的最高礼节——「列巴蘸盐」迎接您，他们还会邀请您一起玩「撞彩蛋游戏」、「俄罗斯抢棍游戏」，吃列巴，果酱，瓦哈列，俄罗斯熏肠，水果沙拉，同时还可以品尝俄罗斯族阿姨亲手制作的酸黄瓜，糖果，喝咖啡，果茶，不仅如此，我们还能与俄罗斯族人一起学俄语，唱歌跳舞，合影留念，听手风琴或扣子琴演奏，「俄罗斯族服装拍照」。

第 4 天 黑山头-通古斯蒙古部落--满洲里 用餐：早/中/ 住宿：满洲里

- 吃早餐后乘车前往【**通古斯游牧文化景区**】它是一家以展现原生态通古斯蒙古民族、民风、民俗为特点的民族风情旅游景区。部落位于呼伦贝尔大草原腹地陈巴尔虎旗境内，是我国乃至世界最大的保存最完好、未受污染，被誉为最美的草原。抵达后接受蒙古族【**迎宾酒**】，参与千百年的【**祭祀敖包**】。独家赠送【**用餐歌舞演绎**】（表演时间 20 分钟，赠送项目，如遇取消无退费），欣赏充满民族色彩的蒙古族长调，马头琴，歌舞等演绎，感受蒙古族歌舞的独特魅力！推荐【**访牧户**】（自理 168 元/人），亲手熬奶茶、品尝奶食品、穿民族服装照相，亲手喂羊羔，感受蒙古文化。推荐实景演出《马之舞-千古情》（自理 268 元/人），再现了蒙古民族在草原上的部落纷争，统一草原、驰骋疆场、保卫和平的英雄画面的过程，用盛大的那达慕大会、精彩的马术展示诉说草原的繁荣，载歌载舞，在草原上不断成长、壮大的景象。
- 后前往魅力名城【**满洲里**】满洲里是一座美丽富饶的边境城市，走在满洲里的街道仿佛置身于异国他乡，哥特式的建筑，满街的俄文和金发碧眼的俄罗斯姑娘，让您体验过草原的雄伟壮阔之后，再体验异国他乡的风情。
- 【**夜游满洲里**】这里被称为鸡鸣三国，中俄蒙三国文化交界的地方。被称为“欧亚连接的桥头堡”，上有天堂下有苏杭，也没有满洲里灯火辉煌！行驶到北湖公园夜景水映，霓虹灯的照耀下，各种建筑与湖水交织在一起，那美丽的倒影更是给人耳目一新的视觉感觉。
- **推荐自费体验【俄罗斯歌舞表演+俄餐】**参观具有中俄蒙三国风情的歌舞表演，品尝俄式大餐，未出国门体验异域风情，仿佛到了俄罗斯本土，跟随俄罗斯姑娘的舞蹈，走进俄罗斯，体验俄罗斯风情，了解这个百年老城满洲里。

第 5 天 满洲里-甘珠尔庙--诺干湖

用餐：早/中/晚

住宿：诺干湖

- 早餐后，参观【**甘珠尔庙**】外观（离满洲里 280 公里车程 4 小时游览 1.5 小时）甘珠尔源于藏传佛教的重要典籍甘珠尔经！是呼伦贝尔地区最大的喇嘛庙蒙古族的朝圣之地！乾隆曾题名寿宁寺曾受到毁坏又经恢复！建筑风格蒙古中原西藏三种风格为一体反应三种文化的融合。
- 随后乘车前往，【**AAAA 级草原风景名胜区—诺干湖**】，沿着蜿蜒的公路一路前行，葱郁的大兴安岭林海如同天然的屏障，将热浪隔绝在外，车内的空调显得多余，摇下车窗，裹挟着松针清香的凉风扑面而来，带着 22°C 的惬意温度，瞬间浸透身心。中老年人可以漫步湖畔，欣赏湖光山色，呼吸新鲜空气，感受大自然的宁静与美好。还可以登上敖包山，俯瞰诺干湖全景，将草原、湖泊、森林尽收眼底。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**】，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。

第 6 天 诺干湖-阿尔山国家森林公园--阿尔山

用餐：早/中

住宿：阿尔山

- 走进【**阿尔山国家森林公园**】（自理景区电瓶车 105 元/人，景区规定入园必须购买），远离喧嚣纯粹的美好，追忆几百万年前火山喷发时大地的沸腾；沿途观赏因火山地热造成九曲十八弯的不冻河河段的自然风光。【**打卡网红蓝房子**】在不冻河东岸约二百米处的新晋网红打卡点。爬到山坡上，可以拍到整条公路和蓝房子好像一场浪漫的电影。
- 【**三潭峡**】约 60 分钟听潺潺流水感受连绵的山峰、醉人的山水、秀美的白桦林里百鸟争鸣，群芳争艳，一步一景、景景生辉，十步一画、画画传情。
- 【**石塘林**】约 60 分钟是大兴安岭奇景之一，为第四纪火山喷发的地质遗迹，是亚洲最大的死火山玄武岩地貌，地质构造、土壤、植被石塘林生物均保持原始状态，生物多样复杂，再现了从低等植物到高等植物的演替全过程，具有较高的科研和保护价值。

- **【杜鹃湖】**约 60 分钟观赏火山喷发后火山口积水而形成的高位湖泊，在花团锦簇、水鸟成群的火山堰塞湖中会让人卸下满身的疲乏，感受人与自然的和谐。杜鹃花扎根万年前的火山熔岩，在高海拔、高纬度的寒冷环境中生长，独特的地质和气候条件造就了这里大面积的杜鹃花海，每年 5 月下旬至 6 月中旬，湖畔杜鹃花灿然怒放，花树相间，湖面如霞似火。
- **【驼峰岭天池】**约 90 分钟是大兴安岭火山地貌的璀璨明珠，因远观形似俯卧的骆驼而得名。其形成于 30 万年前的火山喷发，呈独特的“左脚丫”状，是阿尔山天池群中最大、水位最深的湖泊。驼峰岭天池无入水口与出水口，全凭降水与地下水维持生态平衡。湖水清澈如镜，倒映着周边层峦叠嶂的火山地貌与茂密森林，湖周布满浮石，轻置于水可漂浮，别具趣味。

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不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。

第 7 天 阿尔山--树皮画--明水河观景台--乌兰浩特 用餐：早/中 住宿：温馨的家

- 早餐后，前往在北纬 46° 的大兴安岭南麓，**【明水河观景台】**藏着阿尔山的初见惊艳。这里是洮儿河文化与森林风光的交融之地，登台远眺，层峦叠嶂的青山如黛，清澈的明水河蜿蜒穿过林间，茂密的白桦与青松交织成天然织锦。雨后初晴时云雾缭绕，宛如仙境；日落时分，余晖洒在林海之上，金色与翠绿交织，随手一拍都是壁纸级风光，让你在旅途中收获治愈与震撼。
- **【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。
- **【成吉思汗公园】**被誉为“红色的城市”的乌兰浩特，乌兰浩特这个名字在蒙古语中意为“红色的城市”，位于大兴安岭南麓，内蒙古自治区的东部，科尔沁草原的腹地。我们来到乌兰浩特的标志性广场——成吉思汗公园。这个广场虽然在一个县级城市，但设计得相当大气，面积也不小。广场上人潮涌动，有纳凉的老人，翩翩起舞的年轻人，还有像我们这样的游客，大家都举起相机，记录下这美好的瞬间。乌兰浩特不仅是一个美丽的城市，更是一个充满历史和文化底蕴的地方，在这里可以深刻地感受到了这座“红色之城”的魅力。

【温馨提示】：返程旅途注意休息，长途乘车切勿劳累，适时活动放松身体，保管好身份证、火车票等出行证件。

参考航班： 乌兰浩特--武汉

一、接待标准

交通：火车+飞机 往返经济舱位的机票及机场税、现时燃油附加费。 **团队机票不可退改签**

住宿：黑山头 1 晚蒙古包：通古斯或同级

满洲里 1 晚三钻酒店：君御或煜苑或鑫查干

诺干湖 1 晚草原蒙古包

阿尔山 1 晚经济酒店：佳源、新长城、哈达、聚豪或同级

用餐：全程 5 早 6 正餐，酒店含早，正餐 10 人一桌，八菜一汤，不足 10 人，菜品酌情减少。

由于餐品需提前预备食材 全程用餐如因客人原因自愿放弃不吃不退费用、酒店含早不吃不退；

如团内人数不足 6 人，餐费现退。

景点：门票及景交车不含，见详情列表。

（备注：为了方便我们客人，特向景区申请将大巴车开进景区，但是景区不会因为乘坐大巴车进入而免收小交通费。莫日格勒河必须乘坐小交通方可进入景区）赠送项目不参加不退费。

导游：当地优秀导游

儿童：1.2 米以下含旅游车位，正餐（不吃不退）、景点、导服；产生其他费用自理

费用不含：个人消费及其他服务费（如酒店内洗衣、前往团队集中点出发的交通费、额外接送车、行李物品保管费、托运行李超重费等）

二、收费详情：

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
白桦林	40	0	25	0	0	
访俄户	40	40	40	40	40	
阿尔山国家森林公园	180	0	0	0	0	
合计	260 元	40 元	65 元	40 元	40 元	

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
莫日格勒河环保车	40	
白桦林电瓶车	15	
阿尔山国家森林公园电瓶车	105	
合计	160 元	

赠送项目，如因时间或是政策原因我社有权利取消该项目，赠送项目不去不退！

推荐自费价格明细：

自费项目	价格	
俄罗斯歌舞表演+俄餐	198 元/人起	不出国门感受异域风情
访牧户	198/人	
越野车穿越	268 元/人	
马术表演	268 元/人	

气候：

1. 呼伦贝尔地区夏季温凉短促，雨热同季，夜晚及雨后比较凉爽，应携带雨具和保暖衣服；
2. 呼伦贝尔地区属于高纬度地区，紫外线很强，请携带防晒用品；
3. 草原、森林景点蚊虫较多，请穿长衣长裤，不要穿凉鞋以免被咬伤；进入原始森林旅游时，注意预防草靶子咬伤，建议自备一些药品。

民俗：

1. 呼伦贝尔是少数民族地区，有爱畜、敬茶、敬酒、献哈达、祭祀敖包等礼俗，请在旅行途中尊重少数民族习惯和当地风俗；
2. 建议在出行前，了解蒙古族以及其他少数民族的特有习惯和风俗，这将为您的旅行增色不少，甚至可以避免不必要的麻烦；
3. 旅行途中请认真听取地陪的讲解、听从当地地陪及工作人员的安排。

骑马：

1. 骑马存在很大风险包括致命危险，一定要听从马倌及现场工作人员的安排指挥。蒙古马性情刚烈容易受到惊吓，为了预防在骑马过程中摔伤以及导致更严重的后果，请务必认真阅读以下注意事项，以免发生意外：
2. 第一次骑马的游客要由马倌牵马以确保安全，不要独自骑马更不能骑马奔跑，险路和下坡路必须下马步行；
3. 骑马的准备工作一定要做好，听从马倌的指导。检查缰绳、肚带、脚镫子的牢靠程度；不要穿太长的衣服，不要携带有可能掉落的物品，有条件的话可以向旅游点借马靴或是绑腿，这样不但能防止磨破腿，一旦落马也可以避免将整只脚套入马镫；
4. 不要在马的附近打闹，动作要放缓；接近马时要从马的左前方，不要从马的后方接近马，并且要站在马的左边，左脚踩马镫右脚跨上马；抚摸马时注意观察马耳朵的状况，如果马耳朵向后背贴着颈部，表示马可能要有攻击动作，要及时注意保持安全距离，以免发生危险；
5. 骑马时注意不要在马背上穿脱衣服、互相递物品，只要人在马上，无论何种情况，都要抓紧缰绳，因为马可能会突然惊跑，以免发生危险；
6. 下马时最安全的办法是由马倌把马牵住停稳后再下。请先调整好脚的位置，将左脚从马镫中向外撤到脚的前部，一只手抓紧鞍前的铁环，另一只手把缰绳带向左边，尽量让马头向左边歪。下马时一定要先确认左脚可以脱开脚镫时再下，离开马时也要从马头前面走。

交通：

1. 呼伦贝尔各景区之间距离相对较远，大部分线路距离为 300 公里左右，有的线路达到 400 公里。沿途均为自然风光，景色怡人，请调整心态放松心情休闲游览；
2. 呼伦贝尔景区间的道路由国道、省道、柏油路组成，大部分线路为柏油路，无高速公路；路况变化较大视线不好，停车看风景休息时一定要注意观察过往车辆，以免发生危险。

住宿：

1. 草原、大兴安岭地区多数住宿用房为干净、卫生、独卫、独立洗浴的双人间，非有线电视，太阳能洗浴（因为天气情况或水压问题，有时冷热不均）；
2. 呼伦贝尔夏季气候温凉，室内温度适宜，多数酒店不配备空调；
3. 呼伦贝尔草原、大兴安岭地区部分酒店偶尔会发生停水断电，住宿房间多数不配备洗漱用品、一次性拖鞋，建议您自备；
4. 已经预定的酒店（包括草原蒙古包），如需变更取消请最迟提前 10 天以书面形式告之，如未及时通知所产生的费用由客人承担；
5. 呼伦贝尔旅游硬件接待能力近几年已有较大提升，但较国内大中旅游城市接待水平仍有部分差距，接待标准以实际确认酒店为准。

餐饮：

1. 呼伦贝尔地区天气干燥，请多饮用白开水，多食水果以防上火。用餐时尽量吃些蒜，以免肠胃不适。

不要吃路边摊不卫生的食品；

2. 草原景区主要以蒙古族传统饮食为主，牛羊肉居多，且只提供奶茶饮品，不提供开水或茶水，不习惯的游客可以预备一点水和食品，以便及时补充体能；

3. 呼伦贝尔地区野生菌类虽味道鲜美，但有一些菌类有很大的毒性，肉眼无法识别，建议不要自点有野生菌类的菜肴；

4. 请不要过度饮酒，因过度饮酒而导致的一切事故我社概不负责。

其它：

1. 旅行过程中，如产生退费情况，均以旅行社产品操作价格为依据，不以挂牌价为准。如遇国家政策性调整门票、交通价格等，按调整后的实际价格结算。赠送项目如因航班、天气等不可抗因素导致不能赠送的，不影响产品质量；

2. 旅行过程中，如因身体状况等自身原因或主动放弃部分行程的，均视为自愿放弃，已发生的费用不予退还。放弃行程期间的安全由旅游者自行负责；

3. 请配合导游如实填写“游客意见反馈单”，旅游者不填或虚填，过后投诉，旅行社不予受理；

4. 因下雨等天气影响导致行程无法正常游览接待，旅行社积极予以协助，所发生的费用由客人承担；

5. 旺季期间会根据当地房源情况随时调整行程，但是入住的酒店标准不会更改。

24小时服务电话：027-81889166 微信/服务号：81889166 网址：www.81889166.com