

云南：普洱、西双版纳 气温：15-35度 海拔：600-1800M								
Day	Date 日期	Week 星期	Descriptions 活动内容	Lodging 住宿地点	Riding Dist 骑行距离 (KM)	Elevation Change (M)	Bus riding Dist 车行距离/时间	Comments 说明
1	1/10	六	各地飞昆明，接机，选自行车	昆明	0			
2	1/11	日	昆明～普洱	普洱	0		413KM/7H	坐高铁到普洱，大约3个小时，大巴托运行李，货车托运自行车，早上9：00出发，其他车辆7:00出发
3	1/12	一	普洱～普文镇～大渡岗乡	大渡岗	81	+1163/-1098		上午：骑行43KM到普文镇 下午：骑行大渡岗彩虹道 早上8:30出发
4	1/13	二	大渡岗乡～西双版纳	西双版纳	77	+1080/-1902		上午：骑行36KM到野象谷 下午：骑行原始森林到西双版纳 早上9：00出发
5	1/14	三	西双版纳一日游：曼丢村、般若寺、总佛寺、民族博物馆	西双版纳	15			上午：曼丢村和般若寺 下午：总佛寺和民族博物馆 早上9：00出发 澜沧江音乐喷泉和水幕电影，每周一三五六晚上8：30~9：00
6	1/15	四	西双版纳～鳄鱼谷～勐巴拉～勐海	勐海县	57	+1048/-415		上午：骑行前往鳄鱼谷吃午饭 下午：骑行到勐海，沿途逛勐巴拉度假区，曼贯大佛寺 早上9：00出发
7	1/16	五	勐海～贺开～班章～布朗山	布朗山乡	70	+1783/-1724		上午：骑行46公里到班章村午饭 下午：游览班章村后骑行到布朗山乡，沿途观赏古树茶山 早上8：30出发
8	1/17	六	布朗山～曼飞龙～勐龙镇	勐龙镇	51	+473/-1081		上午：骑行36KM到曼红村午饭 下午：骑行到两千多年历史的全国生态文明村曼飞龙村，观赏白塔 早上9：00出发
9	1/18	日	勐龙镇～勐罕镇	勐罕镇	53	+483/-567		上午：骑行前往勐罕镇午饭，沿途都是热带田园风光，橡胶树林，路面为砖铺路面 下午：西双版纳傣族园体验泼水节 早上8：30出发
10	1/19	一	勐罕镇～曼远村～勐仑镇	勐仑镇	52	674		上午：骑行9KM到中国最美乡村曼远村午饭，体验制陶、手工造纸等傣族文化 下午：骑行40KM到勐仑镇 早上9：00出发
11	1/20	二	勐仑镇～易武镇（这一段路况不好，大车较多，可以直接转场到易武休整）	易武镇	50	+1381/-603		大巴转场到易武镇，参观易武古城，自行游览 早上9：00出发
12	1/21	三	易武镇～勐伴镇～望天树	望天树	78	+1197/-1833		上午：骑行56KM到勐伴镇午饭，全天都在原始森林里骑行 下午：骑行到望天树，体验傣族扎染、美式咖啡，晚上篝火晚会 早上8：30出发
13	1/22	四	望天树～曼那～曼旦～曼龙勒～勐腊县	勐腊县	64	+865/-926		上午：骑行11公里到曼龙勒，体验傣族赶摆，吃午饭 下午：骑行到勐腊县 早上9：00出发
14	1/23	五	勐腊县～西双版纳	西双版纳	0	0	123KM/2H	上午：乘大巴到勐远仙境徒步游览，吃雨林大餐 下午：乘大巴到西双版纳 早上9：00出发
15	1/24	六	西双版纳～昆明	昆明	0	0	531Km/9H	上午：乘高铁回昆，准备回程 下午：昆明餐厅欢送晚宴 早上9：00出发，其他车辆早上7：00出发
16	1/25	日	送机		0			
			总共骑车里程		648			