

# 北京-乌兰察布一日游 (携父母)

## 行程安排:

- 06:20 从家出发  
检查证件与随身物品, 轻食, 提前叫车或开车出门
- 07:20-09:20 火车: 北京 → 乌兰察布 (集宁)  
上车后小憩, 注意看管行李
- 09:20-09:40 取车  
车站附近网点取车, 检查外观、胎压、油量与ETC
- 09:40-10:00 简早餐  
站前简餐, 少油少盐, 热食为主
- 10:00-11:30 自驾赴辉腾锡勒草原 (黄花沟)  
约1.5h, 高速+省道, 风大控速
- 11:30-13:00 草原游玩 (1.5h)  
游客中心—短步道—观光车/观景平台, 防晒避风
- 13:00-15:30 经G335赴乌兰哈达火山, 途中在察右后旗午餐  
路程+午餐共约2.5h, 补水与洗手间
- 15:30-16:20 抵达五号火山  
乡道限速, 安全停车
- 16:20-17:00 五号火山环线步行 (40min)  
走安全观景点即可, 远离边缘, 防滑鞋
- 17:00-17:20 前往三号火山  
短暂停留取景
- 17:20-19:00 返乌兰察布站  
预计1h40min, 目标19:00前到站区
- 19:00-19:20 还车  
如需满油还车, 提前加油并留存小票与照片
- 19:20-19:30 候车/站前快餐 (若未用餐)  
清淡易消化
- 19:30-21:20 火车: 乌兰察布 → 北京  
上车后休息
- 21:20-22:00 到京回家  
晚安

# 出行提示与清单

## 重要提示：

- 行程以导航与现场公告为准；已为老人安排缓和节奏与备用方案
- 携带：身份证/车票/驾照、防晒与薄保暖层、雨具、药品、充电宝

## 当季气候与穿着：

- 气候：日间23-28℃、早晚12-16℃；紫外线强、午后或有阵雨
- 穿着：防晒帽/墨镜/防晒衣+薄保暖层，轻便防滑鞋
- 安全：草原与火山勿入未开放区域，雷雨/大风立即撤离
- 健康：老人避免长时间暴晒与长坡行走，多喝温水

## 实用补充：

- 导航关键词：黄花沟游客中心；察右后旗（餐饮集中区）；乌兰哈达五号/三号火山停车场；乌兰察布站
- 安全与健康：避开未开放区域；防晒与防风并重；老人量力而行，随时补水
- 备选方案：缩短草原或仅五号火山打卡，确保19:00前返站