

På MC eller i jeep i Kina

17 – 31. august 2006

Denne rejse kunne desværre ikke gennemføres denne gang pga. manglende tilslutning, men måske prøver vi en anden gang!!!



På denne spændende oplevelsesrejse skal vi møde **det gamle og det nye Kina**, vi skal **møde forskellige etniske grupper**, vi skal lære om Kina og dets indbyggere, og vi skal selv **være aktive** – og **køre på motorcykel eller i jeeps** i Tengeri-ørkenen, som er kendt for sine meget høje sandklitter.

Vi skal se hovedstaden **Beijing**, hvor millioner af turister hvert år strømmer til, og vi skal besøge **provinsen Ningxia**, som ligger fjernt fra de sædvanlige turistmål. Her er hjemstedet for **minoritetsfolket Hui**. Vi skal også interessere os for sociale og sundhedsmæssige forhold.

Der vil på denne rejse være mulighed for at **opleve den mongolske livsform** og køre motorcykel eller jeep i ørken- og steppelandskaber, men sikkerheden vil være højt prioriteret, så vi kan nyde de **fremmedartede landskaber**, og ikke race af sted som i Paris – Dakar – løbet.

Rejsen arrangeres i **samarbejde med DAGENS MEDICIN**, og der bliver undervejs informeret om sundhedsforhold i Kina og også taget emner op indenfor rejsemedicin, medicinsk historie, ulandsmedicin, transkulturel medicin, etc. Rejselederen – **overlæge Martin Smedebøl** – planlægger også at samle det medicinske indhold i et **"Chinese-Scandinavin Transcultural Medical Symposium"**. Selvom rejsen har et sundhedsmæssigt aspekt, og der derfor indgår nogle faglige punkter i programmet, er alle interesserede naturligvis velkomne til at tilmelde sig rejsen – og tag gerne familien med – også børn vil få oplevelser for livet!

Se programmet på www.smedebol.dk

Program

Torsdag d. 17. august 2006

Vi mødes i Kastrup lufthavn og **flyver med SAS** SK 995 kl. 20.55 til Beijing. Undervejs serveres 2 måltider, og vi har mulighed for at se film eller lytte til musik. Flyvetiden er ca. 9 timer, og det er fascinerende at se ned på lysene fra de sibiriske byer. Måltider under flyrejsen er inkluderet.

Fredag d. 18. august 2006

Vi ankommer kl. 11.50 lokal tid til Beijings nye moderne flyveplads. Efter pas- og toldformaliteter møder vi vor kinesiske engelsktalende lokalguide, der i bus bringer os til byens centrum, hvor vi checker ind på det moderne **Capital Hotel**, der ligger centralt med 10 minutters gang til Den Himmelske Freds plads. Måske man har lyst til at benytte hotellets swimmingpool? Eller forfriske muskulaturen med en omgang kinesisk massage? Man kan bestille en TCM-læge til at komme på hotelværelset, hvor man så kan få oplevet **pulsdiaognosik, massage, akupunktur, moxibustion og få udskrevet recept** på kinesisk urtemedicin. Før middagen mødes vi til en velkomstdrink, en præsentation af deltagerne og en gennemgang af programmet. Overlæge Martin Smedebøl er rejseleder på turen og vil også undervejs informere evt. interesserede om **Sundhedsforhold i Kina**. Der arbejdes også med at organisere **"Scandinavian Chinese Transcultural Medical Symposium"**. Separat program vil foreligge senere. Middag spiser vi i Restaurant Four Seasons på hotellet. Morgenmad, frokost og middag er inkluderet.

Lørdag d. 19. august 2006



Efter morgenmaden skal vi på udflugt til **Den Kinesiske Mur**. Den ligger godt en times busrejse fra Beijing, men den voldsomme trafik kan forlænge busrejsen. Muren er 6000 km lang, og vi får lejlighed til at gå en times tid på muren. Vi besøger også **området, hvor 13 af de 16 Ming-kejsere er begravet** og ser bl.a. **Åndevejen**. I dagens løb skal vi også gøre et besøg på en fabrik, der fremstiller **cloissioné** – smukt emalje kunsthåndværk. Middagen spiser vi på en

Dai-restaurant, hvor minoritetsfolket Dai serverer deres specialiteter og optræder med sang og dans.

Morgenmad, frokost og middag er inkluderet

Søndag d. 20. august 2006

En kejserlig dag venter: efter morgenmaden skal vi besøge **Den Forbudte By** – her levede den kinesiske kejser med sin stab af konkubiner, eunukker, embedsmænd og tjenestefolk. 15.000 personer boede i Den Forbudte By, der er bygget i Ming-dynastiets tid. Vi ser også **Tiemen Porten**, hvor Mao udråbte Den Kinesiske Folkerepublik i 1949, og **Den Himmelske Freds Plads** lige overfor det store **Folkets Store Hus**, hvor den kinesiske folkeforsamling mødes. På pladsen findes også **mausolæet med Formand Maos** balsamerede lig.

Om eftermiddagen går turen til udkanten af Beijing for at besøge det fantastiske **Sommerpalads**, som er en større samling klassiske kinesiske paladsbygninger smukt beliggende ved den menneskeskabte Kunming-sø. Dette var enkekejserinde Cixi's yndlingsopholdssted.
Morgenmad, frokost og middag er inkluderet.

Mandag d. 21. august 2006



Formiddagstur til **Himlens Tempel** – symbolet for Riget i Midten. Senere fly til **Yinchuan**, hovedstad i Ningxia Provinsen. Her findes hjemstedet for **Hui-minoritetsfolket**, som kom til Kina via Silkevejen i den historiske periode, der hedder Tang-dynastiet (618 – 917). Hui-minoritetsgruppen udgøres af 8 millioner. Ved ankomsten mødes vi af en lokal-guide. Vi skal bo på det 4 * Apollo Hotel. Der er en stor **International Motorcykel Festival** i byen i august – den vil vi besøge. Byen har flere moskéer og pagoder. Den gamle by giver indtrykket af en typisk gammel centralasiatisk by.
Morgenmad, frokost og middag er inkluderet.

Tirsdag d. 22. august 2006

Vi skal have kinesisk kørekort, da et dansk eller internationalt kørekort ikke er gyldigt i Kina. Vi forestiller os, at **nogle få kører på kinesiske motorcykler (150 – 250 cc), og resten kører i kinesiske jeeps**, som er produceret i Kina i joint ventures mellem Changfeng og Mistubishi. Vi vil være 3 – 4 personer i hver jeep. Målet for dagens kørsel er **Shabotou**, 220 km. Vi befinder os i et område af Kina, som ikke ofte besøges af udenlandske turister, så vi må nok regne med at blive midtpunkt for kinesernes nysgerrighed. Vi må også indstille os på, at vi er i et område fjernt fra Beijing, således at hotelstandard, måltider, etc. vil være **meget fremmedartet** og kinesisk. Måske bliver nogle af måltiderne en medbragt picnic-box.
Morgenmad, frokost og middag er inkluderet.



Onsdag d. 23. august 2006

Vi fortsætter til **Moon Lake**, som ligger 170 km længere væk. Det er et meget specielt ørkenlandskab med sandklitter og oaser. Der er også en speciel type **sjælden sort mudder**, som **anses for sundhedsfremmende** – og det skal vi naturligvis prøve. Det kinesiske personale vil informere om, hvilke effekter **kurbehandlingen** kan have på helbredet. Nu må vi indstille os på, at måltiderne bliver mere lokalt præget. Vi må også indstille os på de lokale klimaforhold – vinden kan nå op til styrke 6 på Beauforts skala. Sandklitterne er ganske høje, nogle dyrker surfing ned ad dem. Der er sandsynligvis også mulighed for – mod betaling - bl.a. at prøve kamelridning, paragliding med udspring fra klitterne, off-road buggy driving, sand-tobogganing, hesteridning, bueskydning, drageflyvning, afslapning i spa-bade, etc. Vi overnatter på lokalt hotel eller i yurte-telt.
Morgenmad, Frokost og middag er inkluderet.

Torsdag d. 24. august 2006



Kørsel tilbage til Yinchuan, landskabet er præget af de kunstfærdige **århundredgamle vandingsanlæg** som sikrer egnen dens udkomme fra jordbruget. Måske ser vi også hvordan man krydser **Den Gule Flod** på de **traditionelle gedeskindsflåder**. Den Gule Flod er grunden til at mennesket overhovedet kan overleve i denne ugæstmilde provins præget af kolde vintre, varme somre og ørkenagtige landskaber. Mange af vandingskanalerne blev anlagt så

langt tilbage som i det 1. århundrede, da Han-dynastiet skabtes. 70% af den kinesiske befolkning bor på landet, og mange af landbrugerne er meget fattige med årsindkomster omkring 2000 kr., hvilket står i stor kontrast til den rigdom, der præger kinesiske storbyer som Beijing og Shanghai. Tilbage i Yinchuan har vi fritid til sightseeing på egen hånd. De fleste vil nok finde det mest interessant at gå på opdagelse i **den gamle by** med dens mange små butikker. For de medicinsk interesserede planlægger vi at arrangere et **besøg på byens hospital**. Måltider: morgenmad, frokost og middag er inkluderet.

Fredag d. 25. august 2006

Nu går turen til **græslandet ved Erdos**, hvor vi får mulighed til at lære den **mongolske kultur** at kende. Vi skal hygge os ved **lejrbalet** om aftenen og **overnatte i mongolske yurter** – en slags telte, som nomaderne bringer med sig til dyrenes græsningssteder – her er der ikke dobbeltværelser men 6-12 personer pr. yurte på mongolsk vis. I gammel tid havde man tibetansk lamaisme som religion i



Mongoliet, selv om der er meget langt mellem Mongoliet og Tibet. Vi hører i dag om **tibetansk traditionel medicin**. Morgenmad, frokost og middag er inkluderet.

Lørdag d. 26. august 2006

Denne dag hygger vi os, og vi får sikkert mulighed for at observere og evt. deltage i **mongolernes gamle traditioner** indenfor sport og lege – bl.a. sang, dans, brydning og ridning. Rideinteresserede kan måske leje en mongolsk hest og tage en tur over græsstepperne. **Vi spiser også mongolsk**, og måske får vi lejlighed til at prøve den traditionelle gærede **hoppemælkvin**. Vi vil også forsøge at sætte os ind i, hvilke **tilbud fra sundhedsvæsenet**, som er til rådighed for de mongolske nomader. Historisk interesserede vil vide, at danske ingeniører fra Det Store Nordiske Telegrafkompagni trak telegraflinier tværs over Mongoliet sidst i de 18. århundrede. Haslund Christensen var der som opdagelsesrejsende – og hans søn har også rejst gennem Mongoliet og haft Kronprins Frederik med derovre. Morgenmad, frokost og middag er inkluderet.

Søndag d. 27. august 2006

Vi returnerer til Yinchuan, og på vejen ser vi lidt af **Den Kinesiske Mur** – bygget i Ming-dynastiets tid. Måske kan vi også køre til **gravmælerne for regenterne for Det Vestlige Xia Imperium** (1032 – 1227). Disse fyrster skabte et stærkt rige, som afslog



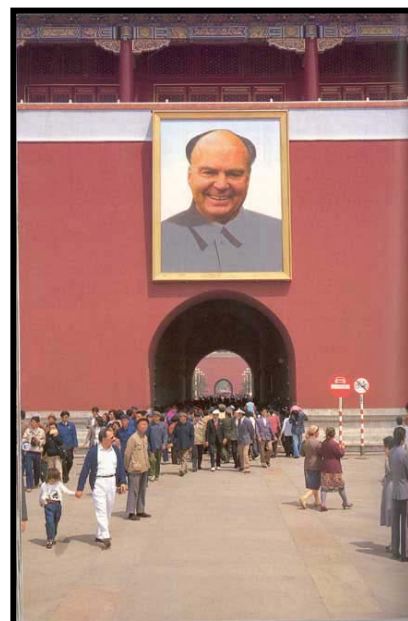
Djengis Khan's tilbud om alliance, hvorefter han beordrede Xia-riget destrueret, hvilket hans efterkommere førte ud i livet. Vi festligholder vores kinesiske miniversion af Paris – Dakar – løbet med en **hyggelig sammenkomst i en lokal bar** og skåler i champagne. Morgenmad, frokost og middag er inkluderet

Mandag d. 28. august 2006

Vi når lidt sightseeing eller shopping, inden vi skal med **fly tilbage til Beijing**. Vi indkvarteres på Capital hotel. Morgenmad, frokost og middag er inkluderet.

Tirsdag d. 29. august 2006

I dag bliver der for de medicinsk interesserede et **studieprogram** med besøg på et stort **hospital af vestlig type**, et **hospital for Traditional Chinese Medicine** og et **apotek for TCM**. Kina er det eneste land, hvor behandlingsformer som akupunktur, massage, moxibustion og traditionel urtemedicin er fuldt integreret i sundhedsvæsenet. Alternativt kan man gå på opdagelse i byen på egen hånd. Man er allerede ved at klargøre Beijing til Olympiaden i 2008 – der bygges motorveje, metrolinier, idrætsanlæg osv. Og alle de gamle historiske bygningsværker renoveres og pudses op til deres fordums strålende glans. Morgenmad og frokost er inkluderet. Middag på egen hånd.



Onsdag d. 30. august 2006

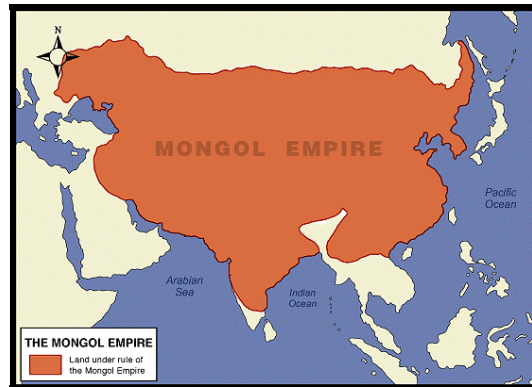
Vi har **fri til aktiviteter på egen hånd**. Rejselederen informerer om de bedste steder at gå på **shopping**. Om aftenen mødes vi til afskedsmiddag, hvor vi skal spise **den traditionelle Peking And Middag**. Morgenmad og middag er inkluderet. Frokost er på egen hånd.

Torsdag d. 31. august 2006

De sidst indkøb kan nås, inden vi skal til lufthavnen. SAS flyet SK 996 afgang kl. 14.45 og lander i Kastrup kl. 18.30. Forhåbentlig vender vi hjem efter 14 dage i Kina med erindringer om mange spændende og fremmedartede oplevelser, masser af fotografier og nogle nye venner, som vi glæder os til at gense ved senere lejligheder. Og der er sikkert nogle, som vil skrive artikler og/eller holde foredrag om oplevelserne på rejsen. Morgenmad og måltider i flyet er inkluderet.



Kina i vor tid - Ningxia provinsen er markeret



Det mongolske Rige i 1200-tallet

Ret til ændringer i programmet forbeholdes.

Det er en pionér-tur, som vi ikke tidligere har gennemført, så derfor må deltagerne være indstillet på oplevelser ud over hvad, der er beskrevet i programmet. Det vil også være nødvendigt, at deltagere tilpasser sig de lokale forhold og prioritere kammeratskab, fællesskab og indbyrdes hjælpsomhed.

Rejsen gennemføres ved minimum 25 deltagere.

Tilmelding til rejsen senest 15. juni 2006

旅行



Vil du med på jeep-tur i Kina?

Og husk Gandhi's kloge ord: "Lige meget hvad du gør er det uden betydning – men det er vigtigt at du gør det alligevel!"

Pris: 16.700 kr. pr. person i delt dobbeltværelse

Inkluderet i prisen er følgende:

1. flyrejse København – Beijing t/r med SAS på turistklasse
2. flyrejse Beijing – Yinchun t/r med kinesisk flyselskab på turistklasse
3. gruppevisum til Kina
4. lufthavnsskatter og afgifter (forbehold for nytilkomne brændselstillæg eller lignende)
5. overnatning i delt dobbeltværelse på hoteller angivet i programmet eller tilsvarende hoteller. Når vi overnatter i yurte-telte, findes der ikke enkelt- eller dobbeltværelse – her er vi flere personer i hver yurte.
6. måltider som angivet i programmet
7. oftest er der te, og 1 glas lokalt øl eller mineralvand til måltiderne. Øvrige drikkevarer er for egen regning. (Øl er billigere end Danmark).
8. sightseeing som angivet i programmet.
9. dansktalende rejseleder – overlæge Martin Smedebøl – på hele turen
10. lokale engelsktalende kinesiske guider
11. deltagelse i "Chinese – Scandinavian Transcultural Medical Symposium"
12. deltagelse i rejsemøde ca. 1 måned før afrejsen – her drøfter vi detaljerne i rejsen.
13. drikkepenge til guider og chauffører
14. leje af 5 personers jeep af type FA2030a/B, Black Giant eller lignende til gennemførelse af den rute, som er planlagt i programmet. Vi planlægger at være 3-4 personer i hver jeep.
15. forsikringer: på tidspunktet for programskrivning forliger ikke detaljerede informationer om de forsikringer, som gælder for bilerne, men generelt regner vi med, at hver jeep dækkes med 150.000 – 250.000 Yuan for skade på motorkøretøjet, og der er en Third Party Liability på 50.000 Yuan. Oplysning om evt. selvrisiko foreligger ikke. Ligeledes forventer vi ikke, at der er nogen forsikring for fører og passagerer, men her har vi ferierejseforsikringen.

Ikke inkluderet er:

1. afbestillingsforsikring
2. rejse- og sygeforsikring
3. udgifter til at få kinesisk kørekort (ca. 200 kr.) kun for dem som vil føre bil (eller motorcykel) i Kina.
4. udgifter til benzin (benzin er billigere end i Danmark)
5. drikkepenge til hotelpersonale, piccoloer, o. lign.
6. enkeltværelsestillæg 2435 kr.
7. private udgifter
8. der må påregnes en udgift på 600 US \$ for at leje motorcykel (kinesisk fremstillet Honda 125 cc eller lignende).

Hoteller i Kina:

Beijing Capital Hotel, #3 Qian Men East Street, Dong Cheng District, Beijing

Telefon: 0086-10-65129988 Fax: 0086-10-65120309

Hotellet er et førsteklases 4-stjernet hotel centralt beliggende 10 minutters gang fra Den Himmelske Freds Plads. Der er alle moderne bekvemmeligheder, swimmingpool, omgivende have, 326 værelser med bad, tv, telefon, Internet, etc. Fra baren og den italienske restaurant på 22. etage er der udsigt over Den Forbudte By. Hotellet har også flere restauranter.

Apollo Hotel, 4* hotel i Yinchuan og **overnatning i yurter** på ørken-og græssteppe-turene.

Overlæge Martin Smedebøl, Overlæge, Kalundborg, Danmark har hjulpet med tilrettelæggelsen af rejsen for DAGENS MEDICIN. Han har tidligere arrangeret mange studierejser for læger og sygeplejersker til Beijing, og han vil også fungere som rejseleder på turen. Telefon: (+45) 26132477. Se www.smedebøl.dk

Teknisk arrangør: CITS Travel Denmark A/S, Ved Vesterport 4, 1612 København V. Telefon +45 33 91 04 00. Fax: +45 11 00 40. www.cits.dk Rejsebureauet er Medlem af Dansk Rejsebureauforening og tilsluttet Garantifonden. Tilmelding til rejsen kan gøres ved at indsende nedenstående kupon med post eller fax.

Tilmeldingsblanket

Undertegnede tilmelder sig
Rejsen til Kina 17 – 31. august 2006.
Der skal udfyldes en blanket for hver rejsende.
Tilmeldingsblanketten skal sendes til:

CITS Travel Denmark A/S, Ved Vesterport 4, 1612 København V, Danmark
Telefon: +45 33 91 04 00 Fax: +45 33 11 00 40

Efternavn: _____ Fornavn: _____
(udfyldes nøjagtig som det står i Deres pas, passet skal være gyldigt til efter 1. marts 2007.)

Adresse: _____ Postnummer og by: _____

Stilling: _____ Fødselsdato: _____

Tlf.: (dag) _____ Tlf.: (aften) _____

E-Mail: _____ Mobiltel: _____

Pasnummer: _____ Udstedelsesdato: _____

Passet er gyldigt til: _____ Nationalitet: _____

Jeg rejser sammen med: 1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Jeg ønsker dobbeltværelse: _____ enkeltværelse (tillæg D. Kr. 2435,-): _____

Jeg ønsker ferierejseforsikring: JA: _____ NEJ: _____

Jeg ønsker afbestillingsforsikring: JA: _____ NEJ: _____

Jeg ønsker at køre motorcykel _____

Jeg ønsker at være chauffør i jeep _____ Jeg ønsker at være passager i jeep _____

Efter at vi har modtaget tilmeldingsblanketten, får De tilsendt en ordrebekræftelse og en faktura på depositum - 1500 D. Kr. per person – plus eventuelle forsikringer.
Vi henviser i øvrigt til CITS Travel Denmark A/S's "Generelle Betingelser". Se www.cits.dk under FAQ.