



## **REISEBESCHREIBUNG**

### **Radreise CHINA (Yunnan)**

#### **Anreise + Einreise**

Der Flug Frankfurt-Peking und Shanghai-Frankfurt sowie der Flughafentransfer vor Ort sind bereits im Reisepreis inkludiert. Zubringerflüge oder das Rail&Fly sind über uns zubuchbar.

Zur Einreise nach China benötigen Sie ein Visum sowie ein über das Reiseende hinaus mindestens noch 6 Monate gültigen Reisepass. Das Visum wird bei der chinesischen Botschaft in Berlin. Genauere Informationen sowie den Antrag erhalten Sie mit Ihrer Reisebestätigung.

#### **Anforderungen**

Diese Reise bieten wir mit Gepäcktransfer an. Ausnahme: Die beiden Termine 06.07. – 27.07.2012 sowie 27.07. – 17.08.2012 werden **ohne** Begleitfahrzeug durchgeführt. Die Tour ist für alle geeignet, die über eine mittlere bis gute körperliche Kondition verfügen. Das Streckenprofil der Touren verlangt keine sportlichen Höchstleistungen, ist aber für gänzlich untrainierte Radfahrer nicht zu empfehlen. An einigen Tagen müssen auch längere Steigungen überwunden werden. Wir fahren ohne Begleitfahrzeug, können jedoch einen Bus oder LKW für die Weiterfahrt zum nächsten Etappenziel organisieren, wenn jemand nicht mehr weiter kann oder möchte.

#### **Verpflegung**

Es ist weithin bekannt, dass die chinesische Küche sehr schmackhaft ist. Die Gerichte werden mit frischen Zutaten zubereitet und sind in der Regel sehr bekömmlich. Das chinesische Frühstück, bestehend aus einer Nudelsuppe, gedämpften Hefeklößen oder einer Schale Reisbrei, ist allerdings für viele Europäer etwas gewöhnungsbedürftig. Milch und Milchprodukte sowie Kaffee sind in China so gut wie gar nicht erhältlich. Kaffee-Junkies ist daher zu empfehlen, löslichen Kaffee mitzunehmen. Während der Radfahrtage machen wir in Garküchen Mittagspause und können zum Beispiel eine Schale Nudeln essen. Abends werden wir dann in einem Restaurant ausgiebig tafeln. Das chinesische Essen ist sehr abwechslungsreich, da nicht jeder seinen eigenen Teller bestellt, sondern eine Auswahl von verschiedenen Gerichten in die Mitte des Tisches gestellt wird und jeder von allem probieren kann. Auch für Vegetarier hält die chinesische Küche eine reichhaltige Auswahl an Gerichten bereit. Der Umgang mit Stäbchen ist schnell erlernt, nach ein paar Tagen ist man in der Lage, selbst Erdnüsse von den Platten zu klauben. Wer sich überhaupt keine Fingerfertigkeit zutraut, sollte ein Campingbesteck mitnehmen.

#### **Guide**

Die deutschen Reiseleiter, die uns während der gesamten Tour begleiten, sprechen chinesisch und haben in der Regel mindestens ein Jahr in China studiert und gearbeitet. Neben ihrer umfassenden Landeskennntnis und ihrer langjährigen Reiseerfahrung bringen sie ihren persönlichen Zugang zu China in die Reisen ein. Jede Reise wird so zu einem einzigartigen Erlebnis und wird von der Persönlichkeit und dem Wissen der Reiseleiter wesentlich mitgeprägt.

#### **Unterkünfte**

Bei der Auswahl unserer Unterkünfte stand weniger die Sternklassifizierung der Hotels im Vordergrund, als vielmehr der Stil und die Atmosphäre. So übernachteten wir bevorzugt in Hotels, die sich in Architektur und Ausstattung an die chinesische Tradition anlehnen. Auf dem Land verhält es sich zuweilen anders, hier übernachteten wir in einfachen, dem ortsüblichen Standard entsprechenden Hotels. Die Unterbringung erfolgt in Doppelzimmern mit Dusche und WC, in Ausnahmefällen gibt es Duschgelegenheiten nur außerhalb des Zimmers.

#### **Impfungen**

Es sind keine Impfungen vorgeschrieben, empfohlen werden jedoch die Standardimpfungen (Diphtherie, Tetanus, Polio, Masern und Hepatitis A) sowie eine Impfung gegen Typhus. Diese Empfehlungen wurden [www.crm.de](http://www.crm.de) (Centrum für Reisemedizin) entnommen. Änderungen sind ausdrücklich vorbehalten. Diese Empfehlungen ersetzen keinesfalls eine persönliche Konsultation und ein Impf-Check-up bei Ihrem Haus- oder Tropenarzt.

#### **Klima**

Zhongdian liegt auf 3.200m, Dali auf 2.000m Höhe. Daher ist das Klima für diese Breitengrade relativ mild, tagsüber betragen die Temperaturen zwischen 20 und 30 Grad, selbst nachts ist es kaum kälter. Mit kurzen, warmen Schauern ist an einigen Tagen zu rechnen.

Reisebeschreibung China / Yunnan – Stand 28.10.11

**travelteam GmbH** | Lise-Meitner-Str. 2 | 79100 Freiburg  
Telefon 0761 - 458 758 440 | Fax 0761 - 458 758 449 | E-Mail: [info@travelteam-gmbh.de](mailto:info@travelteam-gmbh.de)  
GLS Bank | Konto 7909607500 | BLZ 430 609 67 | Steuer-Nr. 06462/40221  
HRB 703978 AG Freiburg | Geschäftsführer: Peter Bär

# BIKE TEAM

## RadReisen

### Leistungen Gruppenreise:

- Linienflug Frankfurt – Beijing, Shanghai – Frankfurt
- Inlandsflüge
- Flughafengebühren
- Nachtzug Dali – Kunming (Schlafwagen)
- Transfers
- Alle Übernachtungen
- Fahrradmiete
- Deutsche Reiseleitung
- Landkarte der Region
- Kleiner Sprachführer

Die beiden Termine 06.07. – 27.07.2012 sowie 27.07. – 17.08.2012 werden **ohne** Begleitfahrzeug durchgeführt.

**Nicht enthalten:** Verpflegung, Eintrittspreise, sonstige Transporte. Dafür sind ca. EUR 330,- einzuplanen. Ausflug zur Großen Mauer: € 25, Luftverkehrsabgabe 45€, Visum (gerne übernehmen wir die Besorgung für derzeit € 45 – bitte teilen Sie uns dies bei der Buchung mit).

### Räder

Die Ihnen zur Verfügung gestellten Fahrräder sind robuste Trekkingbikes von guter Qualität. Die Ausstattung umfasst eine 24-Gang-Shimano-Kettenschaltung, grobstollige Bereifung, V-Brakes, Schutzbleche und Gepäckträger. Es stehen 43cm-Damen sowie Herrenrahmen in 48 und 56cm (ab 190 cm Körpergröße) zur Verfügung. Die Gepäckträger eignen sich für alle gängigen Fahrradtaschensysteme. Der Reiseleiter verfügt über ein gutes Sortiment an Werkzeug und ist erfahren in der Fahrradreparatur. Wer möchte, kann seinen eigenen Sattel sowie Pedalen mitnehmen.



Reisebeschreibung China / Yunnan – Stand 28.10.11

**travelteam GmbH** | Lise-Meitner-Str. 2 | 79100 Freiburg  
Telefon 0761 - 458 758 440 | Fax 0761 - 458 758 449 | E-Mail: info@travelteam-gmbh.de  
GLS Bank | Konto 7909607500 | BLZ 430 609 67 | Steuer-Nr. 06462/40221  
HRB 703978 AG Freiburg | Geschäftsführer: Peter Bär



## Reisebeschreibung

Ein chinesisches Sprichwort beschreibt das ganzjährig gemäßigtes Klima der südwestchinesischen Provinz Yunnan als "Vier Jahreszeiten gleichen dem Frühling". Seit Jahrhunderten Schmelztiegel verschiedenster kultureller Einflüsse, fasziniert die Region mit einer kulturellen Vielfalt, die einzigartig in China ist und diese Provinz zu einer der schönsten und interessantesten Chinas macht.

Von Zhongdian an der Grenze Tibets führt uns die Reise in das malerisch am Erhai gelegene Dali. Unterwegs wandern wir durch eine der tiefsten Schluchten der Welt, die Tigersprungschlucht, entdecken die alte Karawanenstadt Liyang und begegnen der Faszination des Buddhismus am Shibaoshan (Steinschatzberg).

### Highlights

- 3 Tage Beijing
- Grosse Mauer bei Huanghua
- Shangri-La
- Tigersprungschlucht
- Shibaoshan (buddhistische Höhlenklöster)
- Ohrensee und "Zweites Katmandu" (Dali)
- 3 Tage Shanghai

### Reiseablauf

#### **1. Tag: Ins Reich der Mitte**

Am späten Nachmittag Abflug in Frankfurt/Main, Linienflug nach Beijing.

#### **2. Tag: Ankunft in Beijing**

Am Vormittag Ankunft in Beijing. Spaziergang durch die Altstadt. Am Abend erste Begegnung mit der berühmten chinesischen Küche.

#### **3. Tag: Verbotene Stadt und Himmelstempel**

Spaziergang über den Platz des Himmlischen Friedens, durch das Mittagstor geht es in die Verbotene Stadt. Anschließend werfen wir vom Kohlehügel aus einen Blick auf Beijing. Am Nachmittag Besichtigung des Himmelstempels, dem Wahrzeichen Beijings.

#### **4. Tag: Einmal die Große Mauer sehen...**

Mit dem Bus fahren wir in den Norden Beijings, zur Grossen Mauer bei Huanghua, einem Abschnitt, der touristisch noch kaum erschlossen ist (fakultativ).

#### **5. Tag: Ein Tag in Kunming**

Am Morgen Flug nach Kunming. Wir tauchen in das geschäftige Gedränge der Nebenstraßen ein: Auf den Straßen werden neben Gemüse und exotischen Früchten auch Tabak, Wasserpfeifen aus Bambus und Kunsthandwerk angeboten.

#### **6. Tag: Shangri-la**

Von Kunming aus fliegen wir nach Zhongdian (3.200m ü. NN). An der Grenze zu Tibet gelegen, ist Zhongdian bereits stark von der tibetischen Kultur beeinflusst. Am Nachmittag besuchen wir mit den Rädern das Songzalin-Kloster, eine lamaistische Tempelanlage.

#### **7. Tag: Tagesausflug ins Grasland**

Etwas außerhalb von Zhongdian beginnt das Grasland, das legendäre Shangri-la. Dorthin führt uns ein Ausflug mit den Rädern. Unterwegs können wir ein Bad in heißen Quellen nehmen.

#### **8. Tag: Fahrt nach Qiaotou**

Am heutigen Tag fahren wir durch das Grasland in Richtung Süden, bevor es dann 50 km durch eine enge Schlucht immer bergab geht. Übernachten werden wir in Qiaotou, einer Kleinstadt am Eingang der Tigersprungschlucht.

Reisebeschreibung China / Yunnan – Stand 28.10.11

# BIKE TEAM

RadReisen

## **9. – 10. Tag: Auf den Spuren des Tigers**

Eine zweitägige Radtour/Wanderung führt uns in eine der spektakulärsten Schluchten der Welt. Fast 4.000 Meter ragen die Felswände an beiden Seiten der Schlucht in die Höhe. Unten im Tal bahnt sich der Yangzi seinen Weg, der hier noch Jinsha Jiang ("Goldsandfluss") heißt. Aus der Schlucht hinaus kommen wir durch Shigu, wo der Yangzi seine erste 180°-Biegung macht.

## **11. Tag: Fahrt zu den Naxis**

Ziel unserer heutigen Etappe ist die Kleinstadt Lijiang, das Zentrum der Naxi-Minorität, die sich noch eine große kulturelle Eigenständigkeit erhalten hat.

## **12. Tag: Lijiang**

Heute werden wir die ganz aus Holz gebaute historische Altstadt mit ihren vielen kleinen Märkten erkunden. Nach einem Spaziergang steht der Nachmittag zur freien Verfügung.

## **13. Tag: Fahrt nach Jianchuan**

Mit den Rädern fahren wir in Richtung Dali. Tagesziel ist die Kleinstadt Jianchuan,

## **14. Tag: Freitagsmarkt in Shaxi**

Unsere heutige Tour führt uns nach Shaxi, ein kleiner Ort an der historischen Teestraße mit einer behutsam restaurierten Altstadt. Jeden Freitag ist der Wochenmarkt von Shaxi, Treffpunkt der Bauern, die auf den Straßen des Ortes ihre Waren feilbieten.

## **15. Tag: Buddhistisches Höhlenkloster**

Tagesausflug zum 25 km entfernten Steinschatzberg. Besichtigung der teilweise noch erstaunlich gut erhaltenen buddhistischen Höhlenmalereien. Am späten Nachmittag Rückkehr nach Shaxi.

## **16. Tag: Im Schatten des Cang-Gebirges**

Dem Flusslauf bergab folgend, geht es an der Westseite des Cang-Gebirges entlang auf ruhiger Strecke. Übernachtung in einem einfachen Hotel.

## **17. Tag: "Zweites Katmandu"**

Weiter flußab geht es noch 20 km, bis wir auf die Burmastraße treffen, auf der wir über die Ausläufer des Cang-Gebirges nach Dali radeln, eine verwinkelte Kleinstadt mit vielen kleinen Gassen. Zwei Übernachtungen im Guesthouse.

## **18. Tag: Dali**

Vor mehr als tausend Jahren war Dali die Hauptstadt des unabhängigen Bai-Königreiches, das erst im 13. Jh. ein Teil Chinas wurde. Nach einem gemeinsamen Spaziergang durch die malerische Fußgängerzone steht der Tag zur freien Verfügung.

## **19. Tag: Dali und Umgebung**

Ruhetag/Ausflüge in die Umgebung. Am Nachmittag Busfahrt nach Kunming.

## **20. Tag: Flug nach Shanghai**

Frühmorgens Flug nach Shanghai (3Ü). Nach Ankunft am frühen Nachmittag Spaziergang über den „Bund“, der berühmten Uferpromenade Shanghais.

## **21. Tag: Shanghai**

Stadtbummel durch das alte und das neue Shanghai. Über den „Bund“ geht es in die Altstadt, Besichtigung des Yu-Garten einen der schönsten chinesischen Gärten. Anschließend laufen wir weiter zum Großen Platz des Volkes und fahren mit der U-Bahn nach Pudong, dem neuen Hochhausviertel von Shanghai. Zum Abschluss werfen wir vom Grand Hyatt Hotel einen Blick aus der Vogelperspektive auf Shanghai.

## **22. Tag: Shanghai zur freien Verfügung**

Der heutige Tag steht zur freien Verfügung. Die Weltmetropole Shanghai lädt zum Bummeln, Shoppen und Entdecken ein.

## **23. Tag: Shanghai**

Mittags Linienflug von Shanghai nach Frankfurt (Individuelle Verlängerung möglich).

Reisebeschreibung China / Yunnan – Stand 28.10.11

# BIKE TEAM

*RadReisen*

## Routendetails in der Übersicht

## Radstrecke km Höhenmeter

Tag 1: Abflug		
Tag 2: Ankunft in Beijing		
Tag 3: Verbotene Stadt und Himmelstempel		
Tag 4: Große Mauer bei Huanghua		
Tag 5: Kunming		
Tag 6: Flug Kunming – Zhongdian		
Tag 7: Shangri-la	41	370
Tag 8: Qiaotou	93	400
Tag 9: Tigersprungschlucht	25	1050
Tag 10: Tigersprungschlucht	70	600
Tag 11: Fahrt zu den Naxis	52	1000
Tag 12: Lijiang		
Tag 13: Jianchuan	74	725
Tag 14: Freitagsmarkt in Shaxi	32	330
Tag 15: Buddhistisches Höhlenkloster	46	780
Tag 16: Cang Gebirge	105	840
Tag 17: Ohrensee – Shaping – Dali	50	740
Tag 18: Dali		
Tag 19: Dali – Kunming		
Tag 20: Flug nach Shanghai		
Tag 21: Shanghai		
Tag 22: Shanghai		
Tag 23: Rückreise		

Reisebeschreibung China / Yunnan – Stand 28.10.11