

Laufkulturreise in China

Entdecken Sie aktiv die Höhepunkte Chinas:

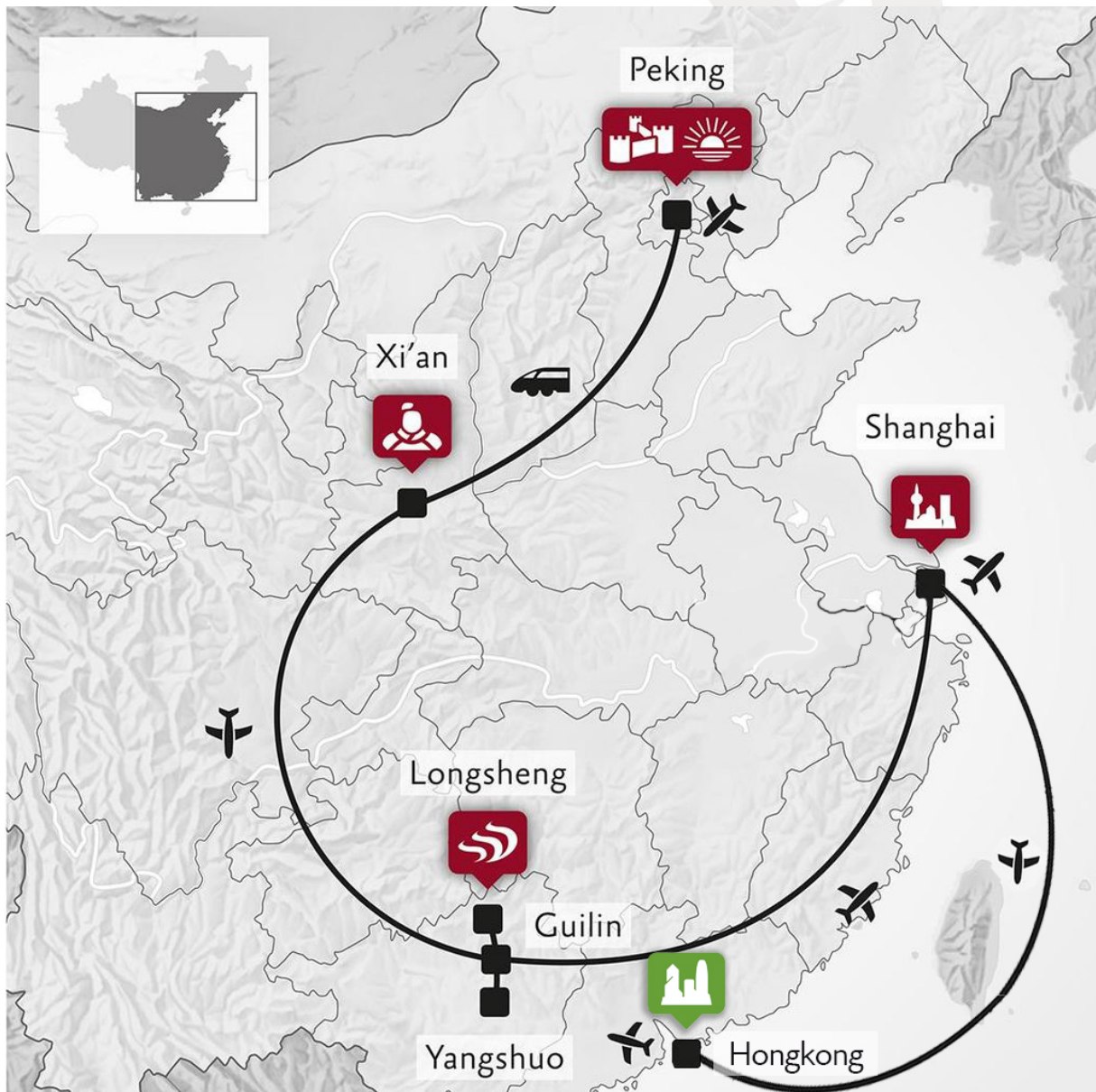
Peking □ Xi'an □ Longsheng □ Yangshuo □ Shanghai □ □ Hongkong (optional)

, auf Anfrage

Laufen bedeutet Freiheit! Wer mit Leib und Seele Sportler ist, setzt sich immer wieder neue Ziele und macht vor keiner Herausforderung halt. Dabei formt die Landschaft den Läufer. China ist ein Land voll unglaublicher und intensiver Impressionen. Moderne und futuristische Metropolen, bezaubernde Natur und kleine Gassen jahrhundertalter Orte bilden ein Kaleidoskop atmosphärischer Reiseerlebnisse. Glauben Sie uns: Ein Runners High zwischen Yangshuos Kegelkarstbergen oder den Wolkenkratzern von Shanghai ist ein Erlebnis, das Sie nie wieder vergessen werden!

In Kooperation mit RUNNER'S WORLD haben wir erneut eine Reise mit tollen Lauferlebnissen in China entwickelt. Als besonderes Highlight wird Sie ein Redakteur von RUNNER'S WORLD die ganze Reise über begleiten und mit Ihnen gemeinsam laufend die einzigartige Kultur entdecken.

□ Im Anschluss dieser aktiven und aufregenden Entdeckungsreise haben Sie die Option, ein Verlängerungsprogramm in die pulsierende Metropole Hongkong hinzu zu buchen. Mehr Informationen dazu finden Sie unten im Reiseverlauf und unter „Zusätzliche Informationen“.



Reisehöhepunkte

- Lauf auf der Chinesischen Mauer
- Lauf auf der Stadtmauer in Xi'an
- Lauferlebnisse der besonderen Art
- Lauf durch die Karstkegellandschaft

China Tours-Mehrwert

- Sonnenuntergang** auf der Mauer
- Cocktail am Bund
- Ausgesuchte Wege

- Authentische Küche
- Qualifizierte China Tours Reiseleiter

Ihr Reiseprogramm:

Tag 1:

Flug nach Peking

Frankfurt ⇄ Peking

Von Frankfurt fliegen Sie in knapp 10 Stunden bis nach Peking, wo Ihre Reise ins Reich der Mitte beginnt.

Tag 2:

Im Herzen Pekings

Peking

Nachdem Sie von Ihrem Reiseleiter am Flughafen abgeholt werden, besichtigen Sie Pekings Wahrzeichen: den Himmelstempel. Hier mussten sich über Jahrtausende die Kaiser des Reiches von den Göttern legitimieren lassen und für reiche Ernte und gute Jahre beten. Anschließend besuchen Sie die bekannte Qianmen Straße und kommen für eine offizielle Begrüßung mit gemeinsamem Abendessen zusammen.

Verpflegung: 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 3:

Laufend durch Peking

Peking

In den modernen und stets sauberen öffentlichen Verkehrsmitteln Pekings erleben Sie das Stadtgefühl hautnah. So wird selbst die Fahrt zu Sehenswürdigkeiten wie dem Tian'anmen Platz und der Kaiserstadt zum Höhepunkt. In der Verbotenen Stadt wandeln Sie auf den Pfaden vergangener Dynastien und blicken anschließend vom Kohlehügel auf die Stadt herab. Nach einem Fotostopp als „Vogelnest“ bekannten Olympia-Stadion machen Sie Ihre erste Laufeinheit im Olympia-Park. Am Abend genießen Sie die lokale Spezialität Peking-Ente.

Lauferlebnis: Olympic Green

In unmittelbarer Nähe zum Olympia-Stadion befindet sich der Olympia-Park. Eingebettet in der Großstadtkulisse haben Sie die Möglichkeit, im südlichen Teil des Parks (ca. 5 km), im nördlichen Teil (ca. 10 km) oder in beiden Teilen des Parks zu laufen. Ganz wie Sie sich fühlen.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 4:

Auf der Großen Mauer

Peking

Am Vormittag besuchen Sie das quirlige Künstlerviertel 798. Das **Künstlerviertel 798** im Osten Pekings liegt auf dem

Gelände einer alten Munitionsfabrik. Galerien mit aktuellen Ausstellungen, kleine Läden mit Handwerks- und Kunstwaren und Cafes verteilen sich auf dem riesigen Areal. Am Nachmittag fahren Sie zu Chinas wohl bekanntestem Wahrzeichen: Der Großen Mauer. Zum Sonnenuntergang** ist die Mauer zum Teil menschenleer und bietet eine fantastische Kulisse für eine sportliche Herausforderung.

Läuferlebnis: Hiking Große Mauer

Steile Stufen führen die Große Mauer hinauf und herab; hier entlang zu laufen ist eine echte Herausforderung und ist gleichzeitig unglaublich motivierend. Sie sehen die Mauer vor sich die Berge herauf und herabwinden und können jederzeit sehen wohin Ihr Lauf Sie führt. Werden Sie ein Teil dieses Wahrzeichens und nehmen Sie Chinas Quintessenz in sich auf!

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Mittagessen inbegriffen.

Tag 5:

Von Kaiserstadt zu Kaiserstadt

Peking □ Xi'an

Mit dem Superschnellzug fahren Sie in die ehemalige Kaiserstadt Xi'an und besuchen die erstaunliche Terrakotta-Armee. Dieses stehende Heer aus Schwert- und Speerträgern, Bogenschützen, Kavallerie und Streitwagen bewacht seit Jahrtausenden das Grab ihres geliebten Kaisers. Auge in Auge mit diesem Monument menschlicher Schaffenskraft wird vielen das Alter der chinesischen Zivilisation erst bewusst.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 6:

Im Herzen von Xi'an

Xi'an

Sie besteigen die breite und solide Stadtmauer von Xi'an und können dort selbst entscheiden, ob Sie dem Verlauf der Mauer auf dem Fahrrad oder bei einem Lauf folgen möchten. Anschließend schlendern Sie durch die Altstadt, besuchen den Platz mit Trommel- und den Glockenturm, die Große Moschee von Xi'an und die Kleine Wildganspagode - ein Paradebeispiel für chinesischen Pagodenbau.

Läuferlebnis: Stadtmauer

Die Stadtmauer trennt Alt- von Neustadt und so haben Sie zu ihrer einen Seite stets das alte, kleine und verträumte Xi'an und zur anderen das große, moderne und florierende Leben der Großstadt. Sie laufen quasi "zwischen den Jahrhunderten".

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Mittagessen inbegriffen.

Tag 7:

Entdeckung der chinesischen Reisterrassen

Xi'an □ Guilin □ Longsheng

In nur wenigen Stunden fliegen Sie in den subtropischen Süden des Landes - nach Guilin. Von dort fahren Sie mit Ihrem Reiseleiter in das nicht weit entfernte Longsheng. Hier finden sich die wohl berühmtesten Reisterrassen Asiens. Über Jahrhunderte legten die örtlichen Bauern Terrassen an den Hängen der dortigen Berge an, um das für Reisanbau ungeeignete Land fruchtbar und bewirtschaftbar zu machen. Das Resultat ist eine Landschaft von Terrassen so weit das

Auge reicht - gerade bei Sonnenauf- und Untergang** eine einzigartige Kulisse, wenn sich die rote Sonne in den vielen Becken hundertfach spiegelt.

Lauferlebnis: Hiking Reisterrassen von Longsheng

Der Weg zur Unterkunft ist sportlich: Sie steigen durch die Reisterrassen zum Gasthaus auf. Die jahrhundertealten Terrassen sind ein Wunderwerk der Landwirtschaft und von einem Labyrinth kleiner Wege durchzogen. Wähnen Sie sich am Ziel, stellen Sie schnell fest, dass Sie noch etliche Hügelkuppen zu meistern haben.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 8:

Das malerische Südchina

Longsheng □ Yangshuo

Schon bei Sonnenaufgang** warten Sie auf der Aussichtsplattform Ihres Gasthauses und staunen über den Sonnenaufgang über der einzigartigen Landschaft von Reisterrassen. Noch im morgendlichen Dunst steigen Sie den Weg durch die Felder wieder herab und fahren mit dem Bus durch das traumhafte Südchina in den Ort Yangshuo. Hier, inmitten der berühmten Karstkegelberge, lernen Sie bei einem gemeinsamen Kochkurs die chinesische Küche kennen und erfahren mehr über die vielen verschiedenen Speisen des Landes.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 9:

Im Schatten der Berge

Yangshuo

Am Morgen erwachen Sie in der subtropischen Traumlandschaft von Yangshuo. Bei einem morgendlichen Lauf lernen Sie die Landschaft kennen. Auf einer Bambusfloßfahrt halten Sie die Füße ins Wasser und entspannen im Schatten der malerischen Berge.

Lauferlebnis: Yangshuo

Sie lockern sich und laufen durch das saftige Grün, entlang plätschernder Bäche und ruhiger Flüsse, Sie laufen durch kleine Ortschaften und entlang ländlicher Felder. Sie erleben das Land wie sonst kaum ein Reisender. Hier zählt keine Leistung. Es gibt keinen Druck. Was Sie antreibt ist das Laufen an sich, das Verschmelzen mit dem Land und die kleinen Entdeckungen, die hinter jeder Wegbiegung auf Sie warten.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 10:

Gen Osten

Yangshuo □ Shanghai

Sie nehmen Abschied von Südchina und fliegen in nur wenigen Stunden in die schillernde Metropole Shanghai. Die Stadt erwartet Sie mit einem unglaublich vielfältigen Erscheinungsbild - ein Eindruck den Sie bei einem Lauf am Bund besonders intensiv erleben können. Bei einem Drink in einer exklusiven Cocktailbar am Bund blicken Sie auf die berühmte Skyline und stimmen sich auf Ihre letzten Tage ein.

Lauferlebnis: Shanghai

In den Straßen von Shanghai zu laufen wird ein ganz besonderes Highlight der Reise. In den Schluchten zwischen hochmodernen Wolkenkratzern und prunkvollen Bauten im Kolonialstil, neben symmetrischen Gärten und kleinen Tempeln erleben Sie die Vielfalt der Stadt.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 11:

Perle des Ostens

Shanghai

Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln von Shanghai besuchen Sie die Altstadt und den verträumten Yu-Garten. Im starken Kontrast dazu erwartet Sie ein Besuch des Shanghai Towers mit einem fantastischen Blick über die Stadt. Danach erkunden Sie die ehemalige französische Konzession rund um die Huaihai Lu. Am Volksplatz besichtigen Sie das erstaunliche Stadtplanungsmuseum und werfen einen Blick auf die künftige Entwicklung der Weltmetropole. Bei einem gemeinsamen Abendessen lassen Sie die Reise noch einmal Revue passieren.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 12:

Frei durch Shanghai

Shanghai

Der letzte Tag in China steht Ihnen komplett frei zur Verfügung. Erkunden Sie die Stadt, shoppen Sie in der lebendigen Nanjing Road oder machen Sie einen ausgedehnten Lauf entlang des Shanghai Bundes.

Verpflegung: 1x Frühstück inbegriffen.

Tag 13:

Heimweg / □ Optionale Verlängerung nach Hongkong: Anreise

Shanghai □ Deutschland / Shanghai □ Hongkong

Heimweg:

Im Transrapid „fliegen“ Sie buchstäblich zum 30 Kilometer außerhalb der Stadt gelegenen Flughafen von Shanghai. Mit einer Höchstgeschwindigkeit von 430 km/h erreichen Sie den Flughafen nach bereits sieben Minuten. Dort angekommen geben Sie Ihr Gepäck auf, nehmen Abschied vom Reich der Mitte und steigen mit dem Herzen voller neuer Eindrücke und Emotionen in den Flieger gen Heimat.

Optionale Verlängerung: Hongkong

Sie verabschieden sich von Ihren Mitreisenden und fliegen in eine weitere Metropole Asiens. Bereits der während der etwa 40-minütigen Fahrt überqueren Sie die Tsing Ma Brücke, eine der längsten Hängebrücken der Welt und genießen auf der ganzen Fahrt die grandiosen Aussichten, die sich Ihnen überall in Hongkong bietet. Nach dem Check-In steht Ihnen der Nachmittag zur freien Verfügung. Streifen Sie einfach durch die Stadt oder nutzen die Zeit für eine eigene Laufeinheit.

Verpflegung: 1x Frühstück inbegriffen.

Tag 14:

□ Optionale Verlängerung nach Hongkong: Die grüne Metropole

Hongkong

Am Vormittag starten Sie Ihre halbtägige Besichtigungstour Hongkong Islands, bei der Sie u.a. zum 373 Meter hohen "Victoria Peak" fahren. Von dort haben Sie eine wunderbare Aussicht auf den weltberühmten "Victoria Hafen" und Kowloon ist einfach atemberaubend. Während der Fahrt entlang der Südbuchten Hong Kongs und mit Aufenthalt an der "Repulse Bay" zeigt sich Hong Kong wiederum von einem ganz anderen Bild, welches mehr an die französische Riviera erinnert, als an eine Millionenstadt.

Mit Besuch des "Schwimmenden Dorfes" Aberdeen, werden einem die allgegenwertigen Kontraste dieser Stadt sofort offensichtlich, denn hier leben Fischer seit Generationen auf ihren recht einfachen Hausbooten und es scheint sie das Leben der Landleute nur wenig zu berühren. Während einer Sampan-Bootsfahrt, durch die Wasserstraßen dieser einzigartigen Hafenstadt führend, erleben Sie dies alles "hautnah"! In einem speziell für Sie ausgewählten Restaurant, haben wir für Sie nun ein landestypisches "Dim Sum" Mittagessen vorbereitet - Sie werden es sicherlich genießen!

Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung. Am Abend besuchen wir den bekannten Nachtmarkt um die "Temple Street", auf Kowloon. Danach servieren wir Ihnen ein typisch kantonesisches Abendessen (8-gängig), ein besonderes Erlebnis, welches Ihnen unsere Kultur, auch "kulinarisch", gleich etwas näher bringen wird. Zum Abschluss, servieren wir Ihnen einen „Welcome Drink“ auf der offenen Terrasse des Restaurants "WooLooMooLoo" PRIME mit dem wohl schönsten Panoramablick Hong Kongs auf die gesamte "Skyline" und den "Victoria Hafen".

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Mittagessen, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 15:

□ Optionale Verlängerung nach Hongkong: Freizeit und Abreise

Hongkong □ Peking □ Frankfurt

Bis zum Nachmittag haben Sie Freizeit und können die Zeit für letzte Einkäufe nutzen. Ein Transfer bringt Sie zum Flughafen, von wo Sie Ihren Rückflug via Peking antreten.

Verpflegung: 1x Frühstück inbegriffen.

Tag 16:

□ Optionale Verlängerung nach Hongkong: Ankunft in der Heimat

Sie landen am frühen Morgen in Frankfurt. Individuell geht es dann in Ihren Heimatort.

Enthaltene Leistungen

- Internationale Flüge, ausgehend von und nach Frankfurt, mit Air China
- Innerchinesische Flüge Xi`an – Guilin und Guilin - Shanghai in Economy-Class (Freigepäck für In-landsflüge 20kg)
- Tageszugfahrt Peking - Xi`an mit dem Superschnellzug 2. Klasse
- 10 Übernachtungen in 4-Sterne-Hotels im Doppelzimmer (Standardzimmer) und 1 Übernachtung im Gasthaus im Doppelzimmer
- Verpflegung wie im Programm ausgeschrieben: F = Frühstück; M=Mittagessen; A=Abendessen

- Alle Beförderungen, Ausflüge und Transfers in komfortablen Bussen
- Besichtigungen lt. Programm inkl. Eintrittsgelder
- Begleitung eines Runner´s World Mitarbeiters (nicht bei der optionalen Hongkong Verlängerung)
- Ständige deutschsprachige Reiseleitung und zusätzliche lokale deutschsprachige Reiseleitung
- NUR BEI UNS: Obligatorische Trinkgelder in China für Reiseleiter und Busfahrer inkludiert

Extras

- Visum für China (Preis z.Zt. €130,-)
- Reisekostenrücktrittsversicherung
- Nicht genannte Mahlzeiten und alle Getränke
- Weitere fakultative Trinkgelder im Festlandchina und persönliche Ausgaben (Unsere Empfehlung für Trinkgelder: Kofferträger RMB 10,- pro Transport und Gepäckstück)
- Optionale Verlängerung Hongkong: Alle Trinkgelder und persönlichen Ausgaben

Zusätzliche Informationen

Teilnehmerzahl Hauptreise: min. 20, max. 30 Personen
(Absagevorbehalt bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 28 Tage vor Reisebeginn)

Ihre Hotels:

Peking: Jianguo Hotel Qianmen ****
Xi'an: Titan Times Hotel ****
Longsheng: Gasthaus
Yangshuo: New Century Hotel***(*)
Shanghai: Jianguo Hotel Shanghai ****
 Hongkong: The Cityview Hotel**** (Nur bei optionaler Verlängerung)

Optionale Verlängerung nach Hongkong – ab 749,00 € p.P.

(Bei Interesse für das Verlängerungsprogramm, kontaktieren Sie bitte unsere Reisemanager unter 040 819738-80. Wenn Sie online buchen möchten, schreiben Sie bitte ins Notizfeld, am Ende der Buchungstrecke, „Verlängerungsprogramm erwünscht“)

Optionales Verlängerungsprogramm Hongkong ab 10 Personen für **749,00 € pro Person** bei Unterbringung im Doppelzimmer. Der Aufpreis im Einzelzimmer liegt bei **€ 139,00 € pro Person**. Ein Mitarbeiter der RUNNER'S WORLD wird bei der optionalen Verlängerung nicht anwesend sein. **Teilnehmerzahl Hongkong Verlängerung** : min. 10, max. 20 Personen

Enthaltene Leistungen im Hongkong Verlängerungsprogramm

- Internationale Flüge inkl. Flug Shanghai – Hongkong und Rückflug via Peking in Economy Class
- 2 Übernachtungen in 4-Sterne-Hotel im Doppelzimmer (Standardzimmer)
- Verpflegung wie im Programm ausgeschrieben: F = Frühstück; M=Mittagessen; A=Abendessen
- Alle Beförderungen, Ausflüge und Transfers in komfortablen Bussen
- Besichtigungen lt. Programm inkl. Eintrittsgelder
- Lokale deutschsprachige Reiseleitung in Hongkong

* Flug-, Hotel- und Programmänderungen bei vergleichbarem Leistungsumfang vorbehalten.

** Bei entsprechender Jahreszeit und passenden Wetterverhältnissen

Sie interessieren sich für diese Reise oder haben Fragen? Melden Sie sich gern bei unseren Reiseexperten via E-Mail an info@chinatours.de oder telefonisch unter: +49 (0)40 819738-0.

