

# China-Reise inklusive Marathon auf der Großen Chinesischen Mauer 3.9.2008 - 16.9.2008

3.9.2008: Neukirchen - München - Beijing.....	1
4.9.2008: Beijing.....	1
5.9.2008: Beijing, Platz des Himmlischen Friedens, Kaiserpalast und Himmelsaltar.....	2
6.9.2008: Beijing, Einkaufen Wangfujing und abends Akrobatikauufführung.....	3
7.9.2008: Beijing, Einkaufen Xidan und Marathonvorbereitung.....	3
8.9.2008: Jinshanling, Marathon auf der Großen Chinesischen Mauer.....	4
9.9.2008: Beijing, Paralympics.....	4
10.9.2008: Beijing, Einkaufstag.....	5
11.9.2008: Beijing, TCM mit Pulsdiagnose und Fußmassage, abends Kungfu-Show.....	5
12.9.2008: Beijing, Ming-Gräber und Sommerpalast, abends Abfahrt nach Shanghai.....	5
13.9.2008: Shanghai.....	6
14.9.2008: Shanghai.....	8
15.9.2008: Beijing, Stadtbummel und Abschiedsessen.....	8
16.9.2008: Beijing - München - Seefeld .....	9
17.9.2008: München - Neukirchen .....	9
Maßnahmen wegen der Olympischen Spiele.....	9

## **3.9.2008: Neukirchen - München - Beijing**

Wie 2004 starten wir mit der Bahn von Neukirchen (Regen, 15°C) über Fulda direkt nach München (Sonne, 27°C). Dort haben wir am Hauptbahnhof noch etwas Zeit, aber mit Gepäck und bei ziemlicher Hitze hat Wolfgang keine große Lust, irgendwo hinzugehen. Deshalb essen wir ein kühles Eis und Andrea dreht allein eine kleine Runde bis zum Luisenplatz und kommt - wie in fast jeder Stadt - am Gericht vorbei. Danach fahren wir mit der anfangs sehr vollen S-Bahn zum Flughafen und treffen dort auch gleich Wichi und Renate, checken ein und gehen das leckere naturtrübe Airport-Bier trinken - Einstimmung auf den Urlaub, das Sommerwetter passt gut dazu.

Pünktlich um 19:00 Uhr starten wir mit Lufthansa LH 722, einem Airbus A340-600. Um 20:00 Uhr tauchen wir in die Nacht ein, aber es gibt noch kein Abendbrot, man lässt sich Zeit. Vertreiben kann man sich diese durch individuelles Fernsehen im Vordersitz, wir schauen uns den Zeichentrickfilm „Kungfu-Panda“ an. Nachtruhe kehrt erst gegen 22:00 Uhr ein, aber richtig ruhig wird es nicht. Wir versuchen trotzdem etwas zu schlafen, es ist mühsam und unbequem trotz Decke und Kopfkissen. Da die Uhren bereits auf Ortszeit (+ 6 Std.) umgestellt sind, erscheint das Frühstück gegen 9:00 Uhr nicht so zeitig. Um 11:00 Uhr landen wir in Beijing. Bereits hier ist alles anders, lange Schlangen an der Passkontrolle, kein Vorteil durch das Gruppenvisum - es ist die Zeit der Olympischen Spiele, zu denen auch die Paralympics zählen. Unendlich lang kommt uns die Fahrt mit einem Bahnshuttle vor, denn wir sind am neuen Terminal 3 gelandet und dieses liegt einige Kilometer entfernt von der Ankunftshalle. Mit dem Gepäck geht es dann recht schnell und schon werden wir von „Hans“ Bai und Loa empfangen, unseren beiden einheimischen Reiseleitern. Mit dem Bus fahren wir zum nahe gelegenen SINO-SWISS-Hotel (sino – Schnee, also Alpenhotel), wo wir 12:30 Uhr ankommen und einchecken.

## **4.9.2008: Beijing**

Im SINO-SWISS-Hotel wird Zimmer 443 bezogen, diesmal ist alles gut klimatisiert. Um 13:45 Uhr gibt es Mittagessen im Hotelrestaurant "Chopsticks", große runde Tische mit Drehteller in der Mitte, ca. 10 verschiedene Speisen, Suppe und Fladen mit Beijing-Ente zum Schluss. Erster Geldtausch im Hotel: 100,- € -> 965,35 Yuan.

Wir schauen uns im bekannten Vorort Beijing Airport rund um das Hotel um und wir können es kaum glauben, dass wir tatsächlich wieder hier sind. Einige Geschäfte sind neu, einige Restaurants nicht mehr vorhanden, dafür gibt es aber neue. Am Straßenverkehr hat sich nichts geändert, wir haben es wieder, das ständige Hupen der Autos, dazwischen Fahrräder, Fußgänger und sonstige Kleinmobile, wobei jeder auf jeden achtet und keiner über den Haufen gefahren wird, auch nicht abends, wenn kein Fahrrad oder Moped Licht an hat. Das nahegelegene Einkaufszentrum existiert noch, wurde aber etwas umgebaut, für unsere wenigen Nahrungsmittel-Einkäufe (Wasser, Tee, Waffeln, Plätzchen, Nüsse) ist es ausreichend.

Um 17:30 Uhr findet eine Zusammenkunft der Laufgruppe im Konferenzraum mit der offiziellen Begrüßung durch Wichi und zum Kennenlernen mit kleinem Imbiss statt. Wir treffen auf einige Thüringer, u.a. den langjährigen Mitorganisator des Rennsteiglafs Joachim Stöckel. Dieser spricht Wolfgang gleich an wegen der Videokamera und bittet um einen Filmbericht nach der Bearbeitung des Bildmaterials.

Wetter: warm (27 °C), erst dunstig, dann Regenschauer

### **5.9.2008: Beijing, Platz des Himmlischen Friedens, Kaiserpalast und Himmelsaltar**

Um 7 Uhr aufstehen mit Wecker, sonst hätten wir verschlafen, Frühstück mit prima Omeletts, den bekannten warmen Speisen - Würstchen, Schinkenspeck, Hähnchenbrustfilet - kaum „kalter“ Wurst und nicht so guten Brötchen, aber das Baguette schmeckt sowie der Joghurt und die frischen Melonenscheiben (Wasser-, Honig- und Netzmelone).

Um 8:30 Uhr ist Abfahrt in die Stadt. Gleich nach dem Aussteigen aus dem Bus versuchen einige fliegende Händler ihre Waren - Postkarten, Bildprospekte, Schildmützen, T-Shirts und andere Olympiasouvenirs - an uns Touristen zu verkaufen, aber es sind nicht so viele wie 2004.

Um auf den Platz des Himmlischen Friedens zu gelangen, müssen wir durch eine Kontrolle. Diese erleben wir in den nächsten Tagen immer wieder und überall, vor allem auch an den U-Bahn-Eingängen. Hier auf dem Platz herrscht nicht so reger Betrieb wie sonst, keine bunten Drachen steigen zum Himmel, keine Händler bieten ihre Waren an, alles untersagt. Der Platz selbst ist prächtig geschmückt mit riesigen Blumenrabatten anlässlich der Paralympics. Das Museum für Chinesische Geschichte an der Ostseite des Platzes wurde umgebaut und komplett neu gestaltet, der Rest ist wieder zu erkennen.

Ohne große Worte folgt das Fotografieren der gesamten Reisegruppe mit dem Tian'anmen im Hintergrund. Das Tor des Himmlischen Friedens trägt nach wie vor das Portrait Mao's. Die Foto-Mappen wurden mächtig aufgepeppt, sehen professioneller aus und enthalten ganz aktuell auch die Olympischen Wettkampfstätten.

Nach einer Pause von einer halben Stunde zum Schauen und Fotografieren sowie Erfrischen mit dem leckeren grünen Tee – eisgekühlt, gehen wir weiter zum Kaiserpalast, den wir gleich durch das Tian'anmen, also diesmal von Süden, betreten. Durch die Sonne im Rücken wirken die weiteren Tore und die Paläste noch prächtiger. Außerdem sind viele Gebäude ganz frisch renoviert, die goldenen Ziegeldächer glänzen, dazu die purpurrote Farbe der Mauern, Säulen und Tore sowie als Kontrast die weißen Marmorbrücken, beeindruckend. Auch wenn wir bereits viele Bilder haben, es finden sich immer wieder schönere Motive.

Die Verbotene Stadt ist der größte und am besten erhaltene Komplex von Gebäuden aus der Kaiserzeit, erbaut zwischen 1406 und 1420 gemäß ritueller Vorschriften: Ahnen links, Götter rechts, Regierungsgebäude vorn, Wohngebäude hinten. Er bedeckt eine Fläche von über 720.000 m<sup>2</sup>, erstreckt sich von Nord nach Süd über 961 m, von Ost nach West über 753 m. Umgeben ist er von einer hohen Mauer und einem bis zu 52 m breiten Wassergraben. Im Palast lebten 14 Ming- und 10 Qing-Kaiser. Der Erbauer, der dritte Ming-Kaiser Yongle, beschäftigte für den Palastbau 100.000 Handwerker und 1 Mio. Arbeiter.

Das Zentrum bilden die drei Thronhallen, die sich auf einer dreistufigen Marmorterrasse erheben. Es sind die Halle der Bewahrung der Harmonie (Baohe Dian), die quadratische Halle der Harmonie der Mitte (Zhonghe Dian) und die Halle der höchsten Harmonie (Taihe Dian). Die sich anschließenden Wohnbezirke wirken eng und dunkel. Eine angenehme Stimmung verbreitet der Kaiserliche Garten, durch den wir aber im Eilschritt ziehen müssen, denn die Mittagszeit naht – schade, denn hier im Schatten hätte man noch etwas ausharren können.

Das gemeinsame Essen nehmen wir leider nicht im Museum ein, dort waren Kulisse und Speisen vorzüglich, sondern wir fahren ein ganzes Stück, sogar vorbei am Himmelstempel in ein eher unscheinbares kleines Restaurant mit nicht so gutem Essen.

Als nächstes steht der Himmelsaltar Tiantan auf dem Programm. Dieser bedeutendste aller kaiserlichen Altäre entstand um 1420, als der dritte Ming-Kaiser Beijing als neue Hauptstadt herrichtete und wurde für Opferzeremonien im Jahreskreis verwendet. Die Hauptgebäude auf ihren weißen Marmorterrassen stehen in einem weitläufigen bewaldeten Gelände entlang einer Nord-Süd-Achse, die Dächer der Gebäude sind passend mit blauen Ziegeln bedeckt. Im Süden beginnt die Folge mit der kreisförmigen, dreistufigen Altarterrasse, auf der der Kaiser zur Wintersonnenwende dem Himmel ein Tieropfer brachte. Die zugehörigen Geistertafeln befinden sich nördlich davon im Kaiserlichen Himmelsgewölbe und seinen zwei Nebenhallen. Alle drei Gebäude sind von der sogenannten Echomauer umgeben. Ein terrassenartig erhöhter Marmorweg führt weiter zur Halle des Erntegebets (Qiniandian), die mit ihrem dreifach blauen Kegeldach einen Höhepunkt chinesischer Baukunst darstellt. Der Kaiser bat hier den Himmel zum Frühlingsbeginn um eine gute Ernte und zum Sommerbeginn um Regen. In der östlichen Nebenhalle gibt es keine Musikinstrumente mehr zu sehen, sondern die Geschichte des Himmelstempels und seine Architektur sind erläutert und mit Hilfe von Modellen dargestellt. Das bunte Treiben der Einheimischen auf dem Weg zum Ostaussgang ist unverändert geblieben, es wird gesungen, getanzt, musiziert, Karten gespielt und bei all dem Krach geschlafen – auf einem ca. 20 cm breiten Holzbalken!

Weiter fahren wir zu einer Seidenmanufaktur, in der wir die Entstehung des seidenen Fadens aus dem Kokon und die Herstellung von seidenen Schlafdecken bewundern. Nach der Demonstration der Seidengewinnung und -verarbeitung ist Zeit für Einkäufe von Seiden-Bettdecken (für Sommer 375,- Yuan; für Winter 560,- Yuan), handbestickten Deckchen sowie weiteren Accessoires aus 100% Seide und Kleidung aus Seide sowie Kaschmirwolle. Wie geplant erwerben wir winterliche Bettdecken und werden es nicht bereuen, denn unter den Seidendecken schläft es sich wunderbar, sie sind nicht zu warm und nicht zu kalt – temperieren also gut.

Spät kehren wir ins Hotel zurück und nutzen unseren wunderbaren Pool mit großzügigem Außen- und Innenbereich sowie den aus einer warmen Quelle gespeisten Whirlpool. Mit dem Abendessen in der Silver Bay Bar gegenüber der Hoteleinfahrt beschließen wir den Abend (mit 200 Yuan ziemlich teuer).

Wetter: Sonne pur, 28°C

### **6.9.2008: Beijing, Einkaufen Wangfujing und abends Akrobatikaufführung**

Wir erwachen am frühen Morgen bei Sonnenschein, es ist klar und etwas frischer. Nach dem Frühstück fahren wir mit dem Down Town Shuttle Bus bis zur Dongzhimen Dajie, der neuen Haltestelle am nordöstlichen Ende des zweiten Ringes (ehemals Stadtmauer, jetzt U-Bahn Linie 2). Erst einmal müssen wir uns orientieren, um die Stelle für die Abfahrt wieder zu finden, ein Foto soll im Zweifelsfall zusätzlich helfen, und dann steigen wir in die U-Bahn. Das Ticket im Scheckkartenformat kostet 2,- Yuan und ist unbegrenzt innerhalb des ganzen erweiterten Netzes zu benutzen. Mit Verlassen des U-Bahn-Bereichs wird das Ticket zum Freischalten des Drehkreuzes eingeworfen und somit immer wieder verwendet. Der günstige Tarif gilt nur während der Olympischen Spiele, danach soll das System beibehalten, aber die Preise nach Entfernung gestaffelt werden, wie in Shanghai.

Einen angenehmen Tag verbringen wir in und um Wangfujing, der Nobeleinkaufstraße von Beijing. Entsprechend hoch sind auch die Preise, so bleibt es bei kleinen Einkäufen: Tee und Souvenirs. Enttäuschend ist das veränderte Angebot im Porzellangeschäft, alles auf „fein“ gemacht, es darf keine Tasche abgestellt werden und auf der Zugangstreppe darf niemand sitzen (außer Andrea). Wolfgang probiert an den Straßenküchen, an denen sich die Einheimischen zahlreich ernähren, die eine oder andere Speise aus und es schmeckt ihm. Andrea ist zu mäkelig, der Geruch nach Frittierfett u.ä. stört etwas.

Am Nachmittag trainiert Wolfgang trotz schwülwarmer Luft zur Lockerung der Muskulatur und als Einstimmung auf den Mauermarathon im Park bei Zikadenmusik. Triefend kommt er zurück und erfrischt sich unter der Dusche. Für ein Abendessen ist leider keine Zeit, denn es geht gleich weiter zur Akrobatikaufführung. Gut, dass etwas Zeitpuffer eingerechnet ist bei den Fahrten in die Stadt, denn es staut sich alles auf der auf zwei Spuren reduzierten Autobahn in die Stadt (die dritte Spur ist für die Offiziellen der Paralympics reserviert). Rechtzeitig erreichen wir das kleine Theater, es gibt nicht viel zu sehen rundherum, auch keine Verkaufsstände. Die Aufführung selbst ist wieder hochklassig und dabei handelt es sich um eine Nachwuchsgruppe, die aber schon viele Auszeichnungen erhalten hat. Der jüngste Turner ist gerade einmal sieben Jahre alt.

Wetter: sonnig, 27°C

### **7.9.2008: Beijing, Einkaufen Xidan und Marathonvorbereitung**

Es ist Sonntag und eine gute Gelegenheit, um auszuschlafen. Vor dem Frühstück reservieren wir noch zwei Plätze für den Down Town Shuttle Bus um 11 Uhr. Wegen einer Reifenpanne, die sofort repariert wird, geht es mit einer Verspätung von 20 min los. An der Dongzhimen-Station steigen wir wieder in die U-Bahn und fahren gleich bis Xidan. Jetzt heißt es, die Lage der Geschäfte und Märkte erst einmal zu erkunden. Allein sind wir nicht, die gesamte chinesische Jugend scheint hier sonntags einzukaufen, die Läden sind ja wie an den anderen Tagen bis abends geöffnet. Zuerst schauen wir in ein Bücherkaufhaus, auf fünf Etagen werden nur Bücher angeboten, es ist Wahnsinn. Die Preise erinnern an DDR-Zeiten, entsprechend wird auch gekauft. Wir selbst erwerben einen Deutschland-Reiseführer für Olaf, natürlich in chinesisch (er freut sich trotzdem sehr darüber). Weiter geht es und wir landen in einem Kaufhaus, in dem sich marktartig Stand an Stand befindet und dies auf engstem Raum (2 \* 2 m). Unten findet man Krimskrams, Kosmetik, Modeschmuck, Taschen ...; in den oberen Etagen Kleidung und Schuhe, da ist es etwas leerer, aber wirklich nur etwas. Von diesen Kaufhäusern gibt es mehrere, recht unterschiedlich in Niveau und Aufmachung. Eines ist vom Platzangebot ähnlich denen in Wangfujing, aber die Preise sind bei ebenfalls guter Qualität günstiger, so dass wir Tee, Nüsse und Rotwein kaufen. In Xidan ist vieles erst neu angelegt, zahlreiche Fußgängerbrücken überspannen die sechsspurige Straße. Von diesen hat man gute Aussichten, auffällig sind die vielen Elektrofahrräder und –motorroller.

Pünktlich um 15:30 Uhr fahren wir mit dem Shuttle Bus zurück zum Hotel, denn um 17:00 Uhr beginnt die Laufbesprechung mit der Ausgabe der Startunterlagen, wegen des wechselhaften Wetters nicht im Hotelgarten, sondern im Sitzungsraum, wie bei der Begrüßungsparty. An den Schwarzen Brettern hängen diverse Artikel von den vorangegangenen Läufen auf der Chinesischen Mauer und nicht wir, aber einige der „Neuen“ bekommen einen Schock wegen der reichlich 18.000 Stufen und vielen (ca. 1600) Höhenmeter. Wir können dem aufgeregten Treiben in Ruhe zusehen, denn wir kennen es bereits. Wichi erläutert die Strecke und die Besonderheiten mit Hilfe der großen Schaubilder, wegen der vielen Teilnehmer diesmal in zwei Gruppen. Die uns bekannte ca. 10 km lange Strecke in Y-Form ist beim Marathon viermal zu durchlaufen. Beim Zugang der Wehrtürme gibt es teilweise schmale Wege oben entlang, um ein paar Stufen zu sparen, dazu sollte man aber schwindelfrei sein. In einem Streckenabschnitt befindet sich als Turmausgang eine Eisenleiter, die unterschiedlich hohen und teilweise schmalen Stufen sind nur mit hoher Konzentration zu nehmen. Auf den vermeintlich flachen Abschnitten ist auf Steinwülste zu achten, die zur Regenwasserableitung dienen.

Eine Streckenänderung im Vergleich zu 2004 wird verkündet: nicht der lange erste Abschnitt ist ein weiteres (5.) Mal zu laufen, sondern der mittellange, sehr steile zum Kontrollpunkt 3, und zwar am Ende! Andrea ist davon nicht gerade begeistert.

Die Speisen bei der Nudelparty sind wieder lecker, eine Mischung aus europäisch und chinesisch. Wir lernen zwei nette Thüringer aus Sonneberg kennen, die nur zum Lauf dabei sind, ihre Reise sonst selbst organisieren. Lange bleiben wir allerdings nicht, denn es geht zeitig los morgen. Unsere Sachen für den Lauftag haben wir schon vorbereitet, man lernt ja dazu. Kurz nach 21:00 Uhr schalten wir das Licht aus.

Wetter: Bewölkt mit Schauern (24°C)

### **8.9.2008: Jinshanling, Marathon auf der Großen Chinesischen Mauer**

Um 4:30 Uhr aufstehen und frühstücken, denn um 5:30 Uhr (1/2 Stunde eher als vor vier Jahren) ist die Abfahrt mit dem Bus zur Großen Chinesischen Mauer bei Jinshanling geplant. Bevor es losgeht, steigen noch ca. 20 Chinesen zu, die den Marathon mitlaufen werden. Anfangs ist Ruhen angesagt, das Schlafen klappt nicht so richtig, denn alles ist voll und eine der Chinesinnen, die spätere Siegerin!, übergibt sich dauernd. Eine Pinkelpause wurde aufgrund von Extrawünschen auch eingerichtet. Einige Minuten vor 8:00 Uhr erreichen wir den Eingangsbereich zum ausgewählten Mauerabschnitt. Hier können Bedürftige eine Toilette aufsuchen, bevor der reichlich 1 km lange Aufstieg zur Mauer beginnt. Dieses Mal sind es die anderen Teilnehmer, die voller Bewunderung auf die vor uns aufragende Große Chinesische Mauer und die etwas höheren Berge starren. Das Gepäck wird wieder in einem Wehrturm mit großer Freifläche im Schatten abgestellt, wo es von Helfern aus dem SINO-SWISS-Hotel bewacht wird. Der Start erfolgt pünktlich um 9:00 Uhr, denn es war genügend Zeit zum Umziehen und Fotografieren lassen. Entgegen der Vorhersage vom Vortag scheint die Sonne doch, aber sie ist etwas verschleiert und im Tagesverlauf nicht immer voll da, zum Glück, denn es ist mit 25 – 28 °C recht warm in 1200 m Höhe.

Jetzt geht es los, immer die Stufen hoch. Das 100 Läuferinnen und Läufer starke Feld zieht sich recht schnell auseinander. Wolfgang hält sich von Anfang an im vorderen Bereich (12. – 15.), aber die Chinesen sind teilweise sehr stark und drei Österreicher ebenfalls vorn mit dabei. Am Ende erreicht er in 3:30:58 h einen hervorragenden 12. Platz und wird dritter Deutscher (im Vergleich: 4:20:48 h in 2004). Durch regelmäßige Begegnungen mit den anderen Marathonis kann das Feld eigentlich gut beobachtet werden und besonders nett grüßen die Chinesen. Am schönsten sind die Begegnungen mit Wolfgang, zweimal an Engstellen mit gegenseitigem Warten. Andrea hat diesmal keinen beständigen Laufpartner, versucht bei den Frauen ganz weit vorn zu sein, muss Rosina Sauter ziehen lassen, aber Sandra Aksan wird in der vierten Runde wieder überholt. Wolfgang ist inzwischen durchs Ziel gelaufen und hält die letzten Laufabschnitte – vom Ziel zurück zu Punkt 3 und wieder ins Ziel, diesmal endgültig mit Zielband – mit der Videokamera fest. So sieht es nach 4:12:48 h wie Platz zwei aus, ist es aber nicht, da die Chinesin Qiongmeng Yang fast unbemerkt gewonnen hat. Die Siegerehrung darf dieses Jahr leider nicht auf der Mauer stattfinden, trotzdem warten wir auf die restlichen Läufer/innen. Um 15:30 Uhr ist es geschafft und die Karawane zieht abwärts zu den Bussen. Von 16:00 Uhr bis 18:10 Uhr dauert die Rückfahrt, am Ende staut es sich etwas im Bereich der Flughafenkreuzungen. Trotzdem geht bereits um 19:00 Uhr am Hotelpool der Barbecue-Abend los, Hunger ist ausreichend vorhanden. Die Speisen sind nicht ganz so lecker, kaum Fleisch (zähes halb rohes Rostbeef), aber man wird satt. Um 20:30 Uhr wird die Siegerehrung im Versammlungsraum durchgeführt, wodurch sich die gemütliche Runde schnell auflöst. Jeder Teilnehmer erhält unabhängig von Strecke und Platzierung einen Pokal und eine originelle Urkunde, die drei Erstplatzierten aller Strecken werden besonders genannt. Nachdem noch einige Fotos gemacht worden sind, fallen wir erschöpft ins Bett.

Wetter: anfangs sonnig, dann wolzig und diesig, 26-28°C

### **9.9.2008: Beijing, Paralympics**

Heute steht ein besonderes Ereignis auf dem Programm: mit einiger Mühe und mit ihren guten Beziehungen erstanden Hans und Loa Karten für die Paralympics (9.9. 9:00 - 13:00 Uhr). Somit heißt es wieder, früh aufstehen und frühstücken, denn es steht eine Fahrt in die Stadt bevor. Die Olympischen Stätten liegen im Norden des zweiten Rings, sind also aus unserer Richtung gut zu erreichen. Leider ist das Wetter trüb und regnerisch, aber das Vogelnest ist trotzdem nicht zu übersehen. Vor dem Einchecken ist noch etwas Zeit, sich die Beine zu vertreten und von außen alles zu bewundern. Interessiert werden die Benutzungsrichtlinien gelesen, eigentlich darf man nichts mit in den Bereich der Olympiastätten nehmen, nur normale Fotoapparate und Kameras, aber dafür nicht einmal Stative, auch keine Stockschirme und schon gar keine Trinkflaschen (der Umsatz der Kioske im Inneren muss schon gesichert sein!). Da alles beachtet wurde, gibt es keine Probleme beim Passieren der Kontrolle. Es ist ein berauschendes Gefühl, endlich „drinnen“ zu sein, und es ist klasse, die gesamte Anlage, die Riesenballons, die den Ausgang kennzeichnen, die High-Tech-Toiletten mit elektronischer Besetztanzeige, einfach alles. Der Höhepunkt ist natürlich das Vogelnest-Stadion selbst: riesige Dimensionen, viele Besucher, tolle Geräuschkulisse, spannende Wettkämpfe. Wir hatten bezüglich des Behindertensports unsere Vorurteile, aber diese wurden durch den Kampfgeist der Athleten widerlegt. Wir sehen Langstreckenläufer mit Behinderungen am Oberkörper, Kugelstoßer im Rollstuhl, die von einer speziellen Vorrichtung aus stoßen, Weitspringer mit Beinprothese und zahlreiche 100m-Läufer. Die Sehbehinderten unter ihnen laufen mit Guide, was das für eine enorme Abstimmung bedeuten muss. Die Stimmung im Stadion ist super, besonders wenn chinesische Athleten gewinnen, kocht sie. Die enorme Lautstärke nehmen wir direkt gar nicht so wahr, sondern bemerken diese erst bei der Videofilmbearbeitung. Da freier Zugang zu allen Plätzen besteht, gehen wir auch ganz nach oben, da hat man einen tollen Überblick über das gesamte Geschehen. Beeindruckend sind auch die Siegerehrungen, es ist ganz still, wenn die Hymne gespielt wird. Viel zu schnell sind unsere drei Stunden um, wir wären gern noch länger geblieben, aber so ist es eben in der Gruppe.

Am Nachmittag wird etwas relaxt, Wolfgang liest und schläft eine Runde, Andrea schreibt die Urlaubskarten, draußen regnet es. Später rappeln wir uns zu einer Schwimm-Runde im Pool auf, da spielt es keine Rolle, dass es auch etwas regnet. Das Abendessen nehmen wir in einem aus 2004 bekannten Restaurant ein, wir probieren es selbst mit der Beijing-Ente und es funktioniert bestens, denn es ist die Spezialität des Hauses (147,- Y).

Wetter: regnerisch, bedeckt, 23°C

### **10.9.2008: Beijing, Einkaufstag**

Um 8 Uhr gemütlich aufstehen und frühstücken. Mit dem Shuttle Bus fahren wir um 9:00 Uhr wieder in die Stadt, machen eine Rundfahrt mit der U-Bahn, Linie 13, die größtenteils überirdisch fährt und sehen so einen bisher unbekanntem Teil der Stadt. Wir steigen schließlich wieder in Xidan aus, um dort unseren Bummel fortzusetzen, denn hier findet man alles, eine Mischung aus guten Geschäften, bis hin zum Markttreiben, aber die Anbieter sind nicht so lästig wie damals auf dem Seidenmarkt. Dieser wurde übrigens 2005 geschlossen.

Von dem guten, günstigen Rotwein, den wir schon probiert haben, nehmen wir uns noch eine Flasche mit. Andrea kauft sich ein Paar Laufschuhe ASICS Kayano, die von 2009 bis Mitte 2010 satte 2600 Laufkilometer zurücklegten. Zum Abendessen gehen wir noch einmal ins Beijing-Enten-Restaurant, wir probieren ein paar andere Speisen, sind aber nicht ganz zufrieden und nicht richtig satt, hätten doch wieder Ente essen sollen (55,- Y).

Wetter: sonnig und warm (25-28°C)

### **11.9.2008: Beijing, TCM mit Pulsdiagnose und Fußmassage, abends Kungfu-Show**

Am Vormittag steht der Besuch einer Klinik zum Kennenlernen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) auf dem Programm. Wir hören einen Vortrag einer Ärztin auf deutsch mit Ausführungen über die chinesische Betrachtungsweise des Menschen und seiner Gesundheit. Nach der chinesischen Auffassung ist unter Gesundheit ein Zustand des Gleichgewichts zu verstehen. Dies bedeutet, dass sich die grundlegenden und antagonistischen Kräfte des Yin (der Dunkelheit) und des Yang (des Lichts) in einem harmonischen Verhältnis zueinander befinden. Krankheit ist im Umkehrschluss die Abweichung von diesem ausgewogenen Zustand, die sich auf die Kräfte der Natur, die Umgebung eines Menschen oder die Funktionen seines Körpers beziehen kann. Man geht immer von der ganzheitlichen Betrachtung aus und glaubt zum Beispiel, dass die Kräfte des Körpers mit denen der Natur korrespondieren.

Anschließend unterziehen wir uns einer Pulsdiagnose, auf deren Empfehlung sich Wolfgang eine Heilkräutermischung zusammenstellen lässt, die richtig Geld kostet. Damit wird die ganze, etwas touristisch eingefärbte Veranstaltung finanziert. Es folgt eine sehr angenehme - leider zu kurze - Fußmassage, bei der sogar die noch etwas vom Marathon geplagten Muskelpartien der Unterschenkel richtig durchgewalkt werden.

Auf der Rückfahrt bestaunen wir die teilweise außergewöhnliche Architektur des modernen Beijings.

Den Nachmittag nutzen wir für sportliche Tätigkeiten, laufen erst 50 Minuten lang und kühlen uns anschließend beim Schwimmen im Pool ab. Für das Abendessen suchen wir uns ein Lokal, das bereits vor 17:00 Uhr geöffnet hat, und finden ein gemütliches kleines. Die Familie speist gerade selbst und wir bekommen ein Angebot, von dem alles sehr lecker schmeckt. Satt und zufrieden gehen wir zurück zum Hotel (80,- Y).

Für den Abend haben wir uns zur Teilnahme an einer Kungfu-Show gemeldet, wir fahren 18:00 Uhr erneut mit dem Bus in die Stadt und parken direkt vor dem Kungfu-Theater. Es bleibt noch etwas Zeit, die nähere Umgebung anzuschauen, eine Wohngegend mit kleinen Geschäften dazwischen.

Die Show selbst beginnt um 19:30 Uhr und dauert anderthalb Stunden. Es wird „Die Legende von Kungfu“ gespielt und erzählt. In einem alten Tempel gibt es einen kleinen Jungen, der nach seiner Ordination ins Kloster den Namen Chun Xi, der Reine, erhält. Durch das Studieren und Trainieren von Kungfu und Zen wird aus dem Jungen ein Meister, sein Körper wird so stark wie Eisen. Eine schöne Fee schleicht sich in das Herz des jungen Mannes, so kann er die buddhistische Praxis nicht weiter führen. Schließlich leidet er unter großer Reue, stellt sich seiner abschließenden Aufgabe, um zu einem Kriegsmönch zu werden. Als der alte Meister stirbt, übernimmt Chun Yi sein Amt und erreicht nach vielen Jahren das heilige Ziel der Erleuchtung.

Da Fotografieren und Filmen während der Show verboten sind, präsentieren sich die Darsteller hinterher den Zuschauern, hautnah und für gemeinsame Fotos. Auch wenn relativ wenig von der Kampfkunst an sich gezeigt wurde, war die Show doch sehenswert.

Wetter: sonnig und warm (30°C)

### **12.9.2008: Beijing, Ming-Gräber und Sommerpalast, abends Abfahrt nach Shanghai**

Zeitig aufstehen und frühstücken, um 7:30 Uhr ist Abfahrt zu den Ming-Gräbern.

Die Grabtempel von 13 Ming-Kaisern (ab dem 3. Ming-Kaiser Cheng Tsu, der Beijing zur Hauptstadt machte; außer dem 7. Ming-Kaiser, der durch Intrigen an die Macht kam und von seinem Vorgänger wieder abgelöst wurde) sind am Fuß einer Bergkette 44 km nördlich der Stadt in den Jahren 1409 bis 1644 angelegt worden. Wir betreten die Grabanlage über die 800 m lange Heilige Allee. Am Beginn der Allee befindet sich der Stelenpavillon, der seinen Namen von einer hohen Marmorstele auf dem Rücken einer Marmorschildkröte trägt. Die beidseitig der Straße aufgestellten Figuren gelten als die am besten erhaltenen Marmorstatuen aus der Ming-Zeit, insgesamt sind es 12 Tier- und 6 Menschenpaare, wobei die Tiere jeweils stehend und liegend dargestellt sind. Die Reihe beginnt mit Löwen, gefolgt von Fabeltieren, Kamelen, Elefanten, Nashörnern und Pferden. Dahinter macht die Straße einen leichten Knick, um böse Geister zu verwirren, die sich nur geradlinig fortbewegen können. Die Steinmenschen stellen jeweils vier Generäle, vier Zivilbeamte und vier kaiserliche Berater dar, wobei der Rang in Richtung der Gräber steigt. Am Ende der Allee versperrt das rote hölzerne Drachen- und Phönixtor den direkten Blick auf das Grab des Yongle-Kaisers. Seine Grabstätte – Changling - ist die älteste, größte und am besten restaurierte. Die Opferhalle ist der Halle der Höchsten Harmonie im Kaiserpalast nachgebaut. Die das Dach tragenden 32 Säulen sind über 10 m hoch und jede aus einem Stamm des Nanmu-Baumes gefertigt. Dieser Baum wächst in Sichuan,

rund 4000 km entfernt, der Transport dauerte drei Jahre. Heute dient die Halle als Ausstellungsraum von Grabbeigaben aus der unterirdischen Grabkammer des Wanli-Kaisers – Dingling -, die bisher als einzige geöffnet wurde. Sie enthielt neben den kaiserliche Särgen zwei Dutzend Truhen, die mit kostbaren Grabbeigaben – darunter goldene Kronen, wertvolle Schmuckstücke und Kleider - gefüllt waren.

Auch vor dem Eingang zur Grabstätte sind hübsche Blumenrabatten anlässlich der Olympischen Spiele bepflanzt und mit der Lösung „One World – One Dream“ versehen worden.

Das gemeinsame Mittagessen nehmen wir im Obergeschoss des großen Yulong Freundschaftsladens „DA YI“ ein, in dem gleich noch die Herstellung der typischen Kupfervasen gezeigt wird. Nach dem Essen ist genügend Zeit, sich alles anzusehen, es glitzert und glänzt, soweit das Auge reicht. Die gesamte chinesische Volkskunst wird hier angeboten: Bilder aller Art und Größe, Kupfervasen bis zu 2 m hoch, Schmuck und Ziergegenstände aus Jade oder filigran aus Golddraht, Nachbildungen der Soldaten der Terrakotta-Armee, Kleinmöbel aus Holz und sogar Bekleidung. Um Souvenirs zu erwerben sind uns die Preise allerdings etwas zu hoch.

Auf der Fahrt zum Sommerpalast kommen wir an einer weiteren Olympischen Wettkampfstätte vorbei, der Radrennbahn. Entstanden ist der Sommerpalast als riesiger kaiserlicher Garten mit zahllosen Hallen, Türmen, Pavillons, Laubengängen, Pagoden und Brücken sowie dem künstlich angelegten großen Kunming-See in den Jahren 1750/51. Kaiser Qianlong schenkte ihn seiner Mutter zum 60. Geburtstag. Die meisten Gebäude wurden 1860 von den alliierten Soldaten und nochmals 1900 während des Boxeraufstandes geplündert und zerstört, doch Kaiserin Cixi liebte diese Gegend und ließ Teile der Residenz zweimal mit großem Aufwand wieder herrichten. Seit dieser Zeit wird die Anlage als Yihe Yuan (Garten der Harmoniepflege) bezeichnet und ist seit 1914 ein öffentlich zugänglicher Park.

Vom Osttor, dem Haupteingang, führt der Weg direkt zur Halle der Harmonie und Langlebigkeit. Vor der Halle steht ein skurriler Taihu-Stein. Diese Steine zieren viele chinesische Gärten. Sie stammen aus der Umgebung des Taihu-Sees westlich von Suzhou, in den das poröse Gestein einige Jahre getaucht wird, um so von der Natur gestaltet zu werden. Nordwestlich davon liegen mit der „Halle der Jadewellen“ die Privatgemächer des Guangxu-Kaisers, den Cixi 1898 hier inhaftieren ließ, als er durch ein Reformprogramm China modernisieren und alte Privilegien abschaffen wollte. So lebte er 10 Jahre ohne Kontakt zur Außenwelt, bis er einen Tag vor Cixi starb. In Richtung des Sees befindet sich der Wohnkomplex Cixis. Die Möbel stammen aus der Qing-Zeit, die elektrische Beleuchtung allerdings wurde 1903 von einer deutschen Firma installiert. Im Gegensatz zur Aussage des Reiseführers handelt es sich aber nicht um das erste elektrische Licht in China, denn den Standort der ersten elektrischen Lampe fanden wir in Shanghai.

Dem Nordufer des Sees folgt der 728 m lange Wandelgang, die längste gedeckte Promenade aller chinesischer Gärten. Bemalt ist er mit über 8000 Bildern aus Mythen, Legenden und Romanen sowie Episoden aus dem Leben von berühmten Persönlichkeiten. In seiner Mitte befindet sich der Eingang zur Tempelanlage, die sich den Hang hinaufzieht. An seinem Ende liegt das große Marmorschiff im Kunming-See.

Mit einem Drachenboot fahren wir über den See zurück und können vom Wasser aus die Palastgebäude, die Tempelanlage sowie auf der anderen Seite die Siebzehn-Bogen-Brücke aus Marmor sehen. Diesmal bekommen wir sogar ein paar Minuten Zeit, um nach dem Aussteigen am gegenüberliegenden Ufer einmal über die Marmorbrücke, die zur Südseeinsel mit dem Tempel des Drachenkönigs führt, zu gehen. Die Brücke bietet mit ihrem Geländer, das von zahlreichen Löwen und Fabeltieren geschmückt wird, herrliche Fotomotive.

Mit dem Bus geht es zurück durch die ganze Stadt, vorbei am Olympischen Vogelnest, zum Hotel. Wir kommen ohne größeren Stau durch den vielen Verkehr. Es bleibt gerade noch Zeit zum Duschen und Umziehen, die Sachen für den 2-Tages-Ausflug nach Shanghai sind schon gepackt.

Um 17:00 Uhr ist Abfahrt zum Abendessen, das wir diesmal nicht im Zug (zur Erinnerung: es verursachte vor vier Jahren einige Magenprobleme), sondern in einem mittelgroßen Restaurant in der Innenstadt einnehmen. Anschließend geht es gleich weiter zum Hauptbahnhof (Beijing Railway Station). Dieser hat ebenso riesige Dimensionen wie der Westbahnhof, von dem aus wir damals nach Xi'an gefahren sind, wir eilen aber nur hindurch gleich bis zum Zug. Die 4 Personen-Schlafabteile sind recht komfortabel sowie neuer und moderner, wir sind zusammen mit Ingrid Tippelt und Christel. Pünktlich um 20:00 Uhr setzt sich der Zug in Bewegung, schnell lassen wir die Stadt hinter uns, fahren noch durch den Südbahnhof, dann über das flache dunkle Land. Es ist diesmal ruhig im Wagen, ohne Wichi und Renate sowie nach einem langen Tagesprogramm. Um 21:00 Uhr liegen Ingrid und Wolfgang im Bett, Andrea schaut sich in den anderen Abteilen um, dann beginnt die Nachtruhe. Das Schlafen funktioniert wieder gut, Fahrgeräusche „lullen“ uns ein, sind sehr gedämpft.

Wetter: sonnig und sehr warm (33°C)

### **13.9.2008: Shanghai**

Um 7:30 Uhr kommen wir in Shanghai an, die Luft ist sehr feucht und bereits 28 °C warm. Die 500 m zum Best Western Hotel gehen wir zu Fuß und sind schon zum ersten Mal durchgeschwitzt. Im Hotel checken wir ein (Zimmer 804 mit Blick auf den Bahnhof und die zahlreichen Gleise), danach gibt es Frühstück, wobei der Service zu wünschen übrig lässt. Bereits um 9:00 Uhr beginnt die Stadtrundfahrt. Zu Beginn erhalten wir von Hans einige Informationen: Shanghai ist 1300 km von Beijing entfernt und liegt nur 4 m über dem Meeresspiegel (Beijing 44 m). Die Fundamente der riesigen Wolkenkratzer reichen bis zu 80 m in die Tiefe wegen dem Schlicksand. Shanghai Zhen bedeutet Marktstadt am Meer und wurde in der Song-Periode (960-1279) erstmalig erwähnt. Ursprünglich hat die Stadt direkt am Ostchinesischen Meer gelegen, wanderte aber im Laufe der Jahrhunderte durch die Schlammablagerungen des Yangtse-Flusses immer weiter ins Landesinnere. Obwohl schon seit dem 16. Jh. geschäftige Hafenstadt und Umschlagplatz für den Handel mit Japan, entstand das heutige Shanghai erst im frühen

20. Jh., als rast- und rücksichtslose Europäer große Vermögen damit verdienten, Opium gegen Tee und Seide einzuhandeln. Heute ist sie mit ihren 20 Mio. Einwohnern die größte Hafenstadt Chinas und die drittgrößte weltweit hinter Singapur und Rotterdam. Außerdem ist sie Chinas wichtigstes Industriezentrum, die Schwerindustrie umfasst Stahlwerke, Schiffbau, Öl und Gas, Petrochemie, Plastik und Maschinenbau. Von den Fertigungsindustrien sind Fahrzeug- und Flugzeugbau, Elektrotechnik und Elektronik, Pharmazeutik, Textilien und Verlage hier ansässig.

Man sagt, in Shanghai sind die Menschen hochnäsiger wegen des wirtschaftlichen Wohlstandes. Im Gegensatz dazu sind die Menschen in Beijing hochnäsiger wegen der politischen Stellung als Hauptstadt. Als Touristen können wir dies nicht bestätigen, uns begegnen die Menschen stets freundlich und zuvorkommend. Shanghai gleicht allerdings mehr einer pulsierenden europäischen Metropole, es sind viele Menschen unterwegs, die teilweise schon etwas hektisch wirken. In Beijing ist es dagegen ruhiger und besinnlicher, selbst in den Einkaufszentren.

Da markante Teile der Stadt besonders gut vom Wasser aus zu sehen sind, unternehmen wir eine Hafenrundfahrt auf dem Huangpu. Dieser Fluss ist ein Arm des Yangtse, der bei Wusong in das Ostchinesische Meer mündet. Am westlichen Ufer (Puxi) entlang zieht sich die als „Bund“ bezeichnete Uferstraße mit Häusern, teils Palästen, im europäischen Stil vom Anfang des 20. Jahrhunderts. Bund ist die anglo-indische Bezeichnung für Kaimauer, chinesisch Waitan.

Das östliche Ufer (Pudong) bildet eine Insel mit der für Shanghai typischen Skyline, ein Wolkenkratzer am anderen. Auf Pudong wurde seit 1990 mit Milliardenaufwand ein riesiges Wirtschaftszentrum aus dem Boden gestampft in futuristischer Architektur der Superlative.

Als wir gegen 11:00 Uhr das Boot verlassen und auf der Hafepromenade entlang spazieren, merken wir wegen dem fehlenden Wind erst die Hitze in der Sonne. Das Thermometer zeigt 37°C, aber es sind auch die ersten Wolken am Horizont zu sehen. Hans erläutert uns noch einige markante Gebäude des Bundes, wie die Paläste der legendären ehemaligen Hong Kong & Shanghai Bank und des ehemaligen Britischen Zollamtes (mit Uhrturm). Dann entlässt er uns für ganze fünf Stunden zum Einkaufsbummel in die Nanking Lu (Nanjing Road), die Einkaufsstraße Nr. 1 von Shanghai. Anfangs macht es auch Spaß, im Strom der vielen, überwiegend jungen Menschen mit zu schwimmen und hier und da in ein Geschäft zu schauen oder etwas Interessantes zu entdecken, wie ein totales Chaos an elektrischen Leitungen. Genau hier befindet sich der Standort der ersten elektrischen Lampe in China, die am 26. Juli 1882 erleuchtete, worauf ein kleines Denkmal hinweist.

Doch als nach 2 Stunden strömender Regen einsetzt und wir uns nicht rechtzeitig unterstellen, wird es unangenehm, zumal wir uns mit der nassen Kleidung auch nicht mehr in die gut klimatisierten Kaufhäuser begeben können, es ist da drinnen einfach zu kalt. Viel Lust zum weiteren Shoppen haben wir beide auch nicht, also überlegen wir, ob wir uns auf den Weg zum Hotel machen und uns umziehen. Abenteuerlustig wie wir sind, spazieren wir einfach los, wohlwissend, dass wir uns in Richtung des Bahnhofs begeben müssen, von da aus kennen wir ja den Weg. Je näher wir dem Bahnhof kommen, umso belebter wird es wieder. Auffällig sind jetzt auch die vielen kleinen Geschäfte im Erdgeschoss der Häuser. Da die Zeit für den doch recht langen Rückweg zu Fuß zu knapp ist, beschließen wir, mit der U-Bahn zu fahren, was wir auch problemlos hinbekommen. In der Mitte der Nanking Lu steigen wir aus und können in Ruhe die rechte Straßenseite bis zum Treffpunkt zurück erkunden. Wir sind pünktlich, aber der Rest nicht unbedingt. Eigentlich soll es jetzt weiter zum Abendessen gehen, aber da die meisten Mitreisenden auch vom Regen nass geworden sind und andererseits eine Menge Einkäufe mit sich herumschleppen, wird beschlossen, erst einmal zum Hotel zu fahren - na prima.

Nach einem kurzen Aufenthalt fahren wir wieder zurück in die Stadt, inzwischen ist es dunkel und alles sieht anders aus, teilweise schön bunt beleuchtet. Das Abendessen ist schmackhaft und reichlich, jede Menge lebender Tiere sind zu bewundern, bevor sie frisch in den Kochtopf wandern. Nun folgt ein besonderer Höhepunkt unserer Reise, und dies im wahrsten Sinne des Wortes, denn wir erklimmen die Spitze eines der höchsten Gebäude der Welt – des Jin Mao Towers. Dieser Wolkenkratzer wurde 1999 errichtet und ist 420,5 m hoch. In seinen Etagen 53 bis 87 beherbergt er das höchste Hotel der Welt, das 5-Sterne-Deluxe-Hotel Grand Hyatt Shanghai. Von der Etage 88, in der wir uns befinden, kann man in das Atrium des Hotels blicken, welches 152 m hoch ist, einen Durchmesser von 27 m aufweist und dessen Verkleidung mit Glas- und Bronzepaneelen durch zahlreiche Neonlampen ins rechte Licht gerückt wird - beeindruckend. Von hier oben hat man einen Ausblick auf die ganze Stadt und das Umland, aber leider ist die Sicht etwas vernebelt, da sich Wolken in der Höhe der oberen Etagen tummeln. Ab und zu ist der Blick frei auf den Huangpu mit seinem regen Schiffsverkehr, auf den Bund und das dahinter liegende Stadtzentrum mit den niedrigeren Hochhäusern, alles sieht wie Spielzeug aus, so klein wirkt es. Futuristisch erscheint gleich nebenan die „Perle des Orients“, Shanghais berühmter Fernsehturm. Er ist mit einer Höhe von 468 m der höchste Fernsehturm Asiens und nach Toronto und Moskau der dritthöchste der Welt. Zwischen seinen beiden Kugeln, die ihm sein ganz eigenes Aussehen geben, befindet sich ebenfalls ein Hotel. Nach unserem Abstieg spazieren wir noch durch Pudong, um den Fernsehturm herum, am Fluss entlang, hier unten ist die Sicht gut. Zu später Stunde fahren wir zurück ins Hotel. Nach dem Duschen, das bei dieser hohen Luftfeuchtigkeit nur wenig erfrischt, fragen wir uns, wie unsere Kleidung hier trocknen soll. Unser Vorrat an Wechselsachen ist bereits erschöpft.

Wetter: am Vormittag sonnig und heiß (28-37°C), ab Mittag wolkig mit Schauern, aber kaum kühler

## **14.9.2008: Shanghai**

In aller Ruhe können wir frühstücken und auschecken. Zu unserem Erstaunen ist die Kleidung über Nacht doch etwas getrocknet und wir können uns darinnen erst einmal wohl fühlen..

Um 10:00 Uhr ist die Abfahrt zur weiteren Stadtbesichtigung, die mit der ausgiebigen Erkundung des Barviertels beginnt. Dies ist ein besonders hergerichtete Gebiet auf einer Fläche von einem km<sup>2</sup>, in dem sich zahlreiche internationale Restaurants und Bars befinden, auch eine urbayrische Gaststätte. Dazwischen liegen exklusive Geschäfte mit Waren zu exklusiven Preisen. Kontrastreich wie die ganze Stadt gestaltet sich auch die nähere Umgebung. Auf der einen Seite finden wir einen kleinen Park mit einem hübschen See. Ansonsten stehen rundherum noch „alte“ flache, typisch chinesische Wohnhäuser, aber gleich daneben ragen Hochhäuser auf, weil die vielen Menschen auf der kleinen Fläche sonst gar nicht unterzubringen sind.

Nach 2 Stunden fahren wir weiter zur Vorzeigestadt Nanshi, in der sich aber nicht nur Touristen, sondern zum Sonntagnachmittag auch viele Einheimische aufhalten. Seit den 80er Jahren wurde sie umfassend saniert. Heute ist sie ein lebhaftes Einkaufszentrum für traditionelles Kunsthandwerk, Antiquitäten und Souvenirs. Dazwischen dürfen Restaurants, Cafés und kleinere Imbiss-Stände natürlich nicht fehlen. Im Nordosten der Altstadt befindet sich der Yuyuan (Yu-Garten), durch den wir von einer einheimischen Reiseführerin geführt werden. Der Garten wurde Mitte des 16. Jh. von einem hohen chinesischen Beamten der Ming-Dynastie namens Pan Yunduan für seinen Vater angelegt. Wir können das Flair in diesem 2 ha großen, vollständig restaurierten chinesischen Garten genießen. Besonders interessant sind die lang gezogenen, spitz auslaufenden Dachecken der Gebäude und zahlreiche Tiere und Sagengestalten, ja sogar Kämpfer, auf den Dächern.

Die anschließende Freizeit bis 16:30 Uhr nutzen wir für einen gemütlichen Bummel durch Nanshi, erwerben sehr günstig einen Wandteppich mit Drachenmotiv, den wir gar nicht ernsthaft kaufen wollen, wodurch er aber immer billiger wird, so dass wir letztendlich nicht widerstehen können. In einem Teehaus probieren wir interessant aussehenden grünen Tee, in dem sich eine Blüte entfaltet hat. Davon nehmen wir natürlich etwas für zu Hause mit. Als wir mit der renovierten Altstadt fertig sind, fragen wir uns, wie die Umgebung aussieht. Zu unserer Überraschung schließt sich unmittelbar die „echte“ Altstadt an, dicht aneinander gebaute niedrige Wohnhäuser, häufig mit einem kleinen Lädchen im Erdgeschoss oder einem Verkaufsstand vor dem Haus. Schließlich stoßen wir auf einen Straßenmarkt, auf dem eine große Auswahl an frischen Obst-, Gemüse- und Fleischwaren sowie Dingen des täglichen Bedarfs angeboten und von den Einheimischen für ihre Einkäufe genutzt wird. Auffällig ist der im Gegensatz zur Nanking Lu am Vortag recht hohe Altersdurchschnitt.

In einem riesigen Touristenrestaurant essen wir zu Abend, das Essen schmeckt gut.

Das nächste Abenteuer ist die Fahrt mit dem Transrapid zum Pudong International Airport. Von seinen maximal 431 km/h erreicht der derzeit schnellste Zug der Welt immerhin 350 km/h und lässt die Autos auf der nebenan verlaufenden Autobahn scheinbar stehen. Aber bevor man den Geschwindigkeitsrausch richtig auskosten kann, ist die Fahrt auch schon zu Ende (30 km in 8 Minuten zurück gelegt) und wir steigen direkt im Flughafengelände aus. Dort checken wir zum Inlandsflug ein und kriegen dabei einige Kosmetikartikel abgenommen, da die Behältnisse zu groß sind für das Handgepäck (beim Packen nicht an den Flug gedacht – Pech gehabt). Um 21:15 Uhr hebt die Maschine ab und eine reichliche Stunde später landen wir bei Sternenhimmel in Beijing. Der Shuttlebus bringt uns zurück zum Hotel und wir sind froh, wieder "zu Hause" sowie in angenehmer trockener Luft zu sein.

Wetter: bewölkt, immer wieder kräftige Regenschauer, 30°C, Luftfeuchtigkeit 100%

## **15.9.2008: Beijing, Stadtbummel und Abschiedsessen**

Um 8 Uhr gemütlich aufstehen und frühstücken. Mit dem Down Town Bus Shuttle fahren wir um 9:00 Uhr wieder in die Stadt, weiter mit der U-Bahn bis Xidan, kaufen noch etwas Tee ein. Von dort aus gehen wir durch Geschäftsstraßen und Wohnviertel immer weiter in Richtung Trommelturm. Auf den letzten 3 Kilometern wird der Schritt immer schneller, denn wir möchten wegen der Vorführung rechtzeitig da sein. Als wir den Trommelturm genau um 12:00 Uhr erreichen, sehen wir geschlossene Tore, an denen ein Schild hängt: Temporary Closed – schade! In der Nähe befindet sich ein kleines Porzellanmuseum, das wir uns anschauen. Dann spazieren wir durch die sich gleich anschließende Altstadt und weiter - auf Route 2 des Reiseführers - um die nördlichen Seen bis zur U-Bahn-Station Jishuitan. Sehr auffällig ist der Wanghai Tower, ein im traditionellen Stil zwischen 1994 und 1997 erbauter Turm. Rund um die Seen befinden sich einige Ausflugslokale, es wird geangelt oder gemeinsam gespielt, die Menschen finden hier Ruhe und Erholung. Am Nordende des Sees wurde mit dem Aushub vom U-Bahn-Bau ein kleiner Hügel angelegt. Die wie ein kleiner Tempel wirkenden Bauten auf dem Gipfel bergen eine Ausstellung zum Gedenken an Guo Shoujing, einen Ingenieur, der unter Kublai Khan im 13. Jh. die Wasserversorgung der neuen Reichshauptstadt sicherte.

Das Abschiedsessen in einem Hotel im Dorf schmeckt wieder spitzenmäßig ... Wir sitzen mit den lustigen jungen Leuten am Tisch, die zum ersten Mal richtig Pekingente essen. Dann wird die Tombola nachgeholt, unser ganzer Tisch saht Geschenke ab, es ist unglaublich. Andrea gewinnt ein Teeservice und Wolfgang eine Tüte mit Müller-Wohlfahrt-Medizin (Nahrungsergänzungsmittel), die zu Hause im Schrank verfallen.

Als die Abschiedsgeschenke - inklusive kleiner Dankes- und Lobeshymnen - an Wichi und Hans übergeben werden, stimmt der gesellige Abend letztendlich doch etwas traurig, heißt es doch schon wieder Abschied nehmen von dem interessanten Land und seinen netten bescheidenen Menschen.

Wir müssen noch Koffer und Taschen packen und haben Probleme, alles unter zu bekommen. Unsere Einkäufe sich zu voluminös, besonders die Seidendecken. Um 23 Uhr fallen wir müde ins Bett.

Wetter: sonnig, 30°C, am Ende heiß

### **16.9.2008: Beijing - München - Seefeld**

Um 7:30 Uhr stehen wir auf und frühstücken, packen die letzten Sachen ein. Mit einem Spaziergang durch den Ort und den Hotelgarten verabschieden wir uns von Land und Leuten. Für 10 Uhr ist bereits das Treffen im Hotelfoyer zur Abfahrt zum Flughafen anberaumt, eine halbe Stunde später geht es mit dem Bus Shuttle endlich los. Wir sind nicht zu zeitig, denn es dauert hier alles ewig, besonders das Einchecken. In der Abflughalle von Terminal 3 können wir uns die Zeit vertreiben mit einigen künstlerischen Darbietungen. Es wird musiziert und getanzt, ein Unterhaltungsprogramm anlässlich der Olympischen Spiele.

Um 13:15 Uhr starten wir mit einem Airbus A340-600 der Lufthansa und haben an Bord den gleichen Komfort wie beim Hinflug. Diesmal funktioniert auch Andrea's Bildschirm im Vordersitz und sie kann sich den Falco-Film komplett anschauen. Um 17:15 Uhr deutscher Zeit, also 10 Stunden später, landen wir in München. Dort werden wir von Olaf und Bettina abgeholt und fahren mit unserem „Privattaxi“ nach Seefeld, um zu übernachten.

### **17.9.2008: München - Neukirchen**

Nach einem gemütlichen Frühstück fahren wir von München-Pasing mit dem ICE nach Fulda und von dort mit dem Cantus nach Hause.

### **Maßnahmen wegen der Olympischen Spiele**

- Um den Verkehr in Grenzen zu halten, dürfen Autos mit geraden Endziffern an geraden Tagen und Autos mit ungeraden Endziffern entsprechend nur an ungeraden Tagen fahren.
- Eine Spur auf Autobahnen und Ringstraßen ist reserviert für die „Offiziellen“ der Olympischen Spiele (IOC) bzw. der Paralympics (IPC).
- Anwohner und Firmen aus einem bestimmten Umkreis der Olympischen Stätten wurden für 3 Monate umgesiedelt.
- An den anliegenden U-Bahn- und Busstationen dürfen nur Personen aussteigen, die ein Olympia-Ticket vorweisen können.
- Taschenkontrollen an allen U-Bahn-Stationen und öffentlichen Plätzen, teilweise auch mit Personenkontrolle
- Baustopp in der ganzen Stadt
- Beim Eintritt ins Olympia-Gelände darf außer der Fotoausrüstung – ohne Stative – quasi nichts mitgenommen werden, auch keine Stockschirme.

### **Loa zu den Essgewohnheiten der Chinesen:**

Chinesen essen alles, was fliegt in der Luft, außer Flugzeugen,  
alles, was auf der Erde steht und Beine hat, außer Tischen und Stühlen,  
und alles aus dem Wasser, außer dem Marmorschiff.