

Sydkina og Nordvietnam



**Spændende rejse til Fjernøstens bjerge
Etniske minoritetsfolk**

Sydkina og Nordvietnam

25. marts – 9. april 2004

Yunnan provinsen ligger klemmt inde mellem Tibet, Burma, Laos og Kina. Provinshovedstaden hedder Kunming og kaldes Byen med det evige forår på grund af sit behagelige klima. Kunming ligger mellem smukke bjerge, og byens historien er lang og interessant. Området er præget af de mange etniske minoritetsfolk: Bai, Naxi, Hani, Yi, Dai, Yao, Tay, H'mong m. fl. De har egne traditioner, levevis og klædedragter. Vi skal til Dali - en smukt beliggende historisk bjergby i 2100 meters højde. Og vi skal til Lijiang – kendt for sin gamle historiske bydel og et mekka for botanikere. Vi skal helt op i 4605 meters højde og beundre bjergene. Der bliver spændende kulinariske oplevelser og besøg i gamle buddhistiske templer. Rejsen slutter i Nordvietnam, hvor vi kører tog til Hanoi og sejler i den smukke Halong Bay.

Charterturismen har endnu ikke fundet vej til disse områder, men individuelle rejsende har fået øje på de spændende oplevelse, som området tilbyder. Filmskuespilleren Sylvester Stallone kørte for nogle år siden i taxi mellem Kunming og Lijiang. Overlæge Martin Smedebøl er rejseleder på denne spændende rejse. Rejsen er også en studierejse for læger, sygeplejersker og andre med interesser indenfor sundhedssektoren. Emnerne vil være indenfor rejse-, Ulands- og alternativ medicin. Rejsedeltagerne vil inden afrejsen blive kontaktet vedr. studieprogrammet.

Pris: 16.985 kr.

Program

Torsdag 25. marts:

Afrejse med Thai Airways fra Kastrup kl. 14.30. Middag og morgenmad serveres i flyet.

Fredag d. 26. marts: Bangkok - Kunming

Ankomst til Bangkok kl. 06.50. Afgang med Thai Airways kl. 10.55 med ankomst 14.05 til **Kunming**. Byen ligger i **1896 meters højde**, og vi mødes af lokal engelsktalende guide, som sørger for bustransport til vort hotel. Vi bor på det 4-stjernede Kunming hotel, der ligger centralt i byen. Aftensmad på lokal kinesisk restaurant.

Måltider: Middag

Lørdag d. 27. marts: Kunming

Morgenmad på hotellet efterfulgt af **sightseeing i Kunming**: byrundtur, **fugle-og blomstermarkedet, Bambus-templet, Det Gyldne Tempel**, lunch på lokal restaurant; eftermiddagsudflugt til **De Vestlige Bjerge** med spadseretur til **Drageporten**, hvor vi beundrer udsigten over Kunming-søen og skulpturerne i de mange grotter. Evt. middag ved Drageporten: Xiyuan Hotel. Overnatning på Kunming Hotel. Vi vil forsøge at arrangere et **møde med en kinesisk læge** for at høre noget om lægeuddannelsen i Kunming, om at arbejde som læge der og om sundhedssektoren i største almenhed.

Måltider: morgenmad, frokost, middag.

Søndag d. 28. marts: Kunming - Dali

Morgenmad på hotellet og herefter transfer til lufthavnen, hvor vi skal **med fly til Dali**. Byen ligger smukt ved den 41 km lange sø Erhai omgivet af 19 bjergtinder. Byen er beboet af **Bai-minoriteten**, som for 700 år siden havde deres eget kongerige med Dali som hovedstad. Efter ankomsten til Dali kører vi til **Erhai-søen** og sejler tværs over den (2 timer). På Jin Suo-øen besøger vi en Bai fisker landsby. Lunch undervejs. På hjemturen ser vi **De Tre Pagoder**, som er over 1100 år gamle. Senere på dagen er der mulighed for på egen hånd at opleve **Den Gamle By** beliggende bag Dali's bymure. Aftensmad på lokal kinesisk restaurant. Vi bor på det 4-stjernede Asia Hotel. Dagens medicinske emne er **workshop om SARS-epidemien** set i internationalt perspektiv

Måltider: morgenmad, frokost, middag

Mandag d. 29. marts: Dali - Lijiang

Amerikansk buffet morgenmad. Efter morgenmaden kører vi mod landsbyen Xizhou, der ligger 23 km fra Dali. **Xizhou** blomstrede under Ming-dynastiet takket være handelen med te til Tibet. **Familien Yang's hjem** er et typisk eksempel på et traditionel Bai hus. Vi fortsætter videre 180 km (3 timer) med lunch undervejs til Lijiang, hvor vi indlogeres på det 3-stjernede Grand Lijiang Hotel, der ligger i den gamle bydel og er opført i havestil.

Lijiang ligger i 2600 meters højde over havet. Samfundet er matriarkalsk, og kvinderne ejer husene og børnene. Den anbefales på egen hånd at udforske den gamle by, som er over 800 år gammel. Middag på lokal restaurant og om aftenen skal vi til **koncert med et Naxi orkester** under ledelse af Mr. Xuan Ke. Denne musikform har overlevet i Yunnan, siden den introduceredes fra Kina for 1200 år siden. Det medicinske emne bliver **Højdesyge: patofysiologi, diagnose og behandling**. Måltider: morgenmad, frokost, middag

Tirsdag 30. marts: Lijiang

Amerikansk morgenmadsbuffet. Efter morgenmadsbuffeten kører vi til **Jade Dragon Snow Mountains**, hvor der er mulighed for at komme op med en line-bane til 4506 meters højde (den højeste i Asien – og kun 200 meter lavere end Europas højeste top Mont Blanc). Udsigten er imponerende i godt vejr. Iltbeholdere kan lejes. Lunch er inkluderet. Om eftermiddagen besøger vi **Yuhu** – en beskeden landsby tilhørende Naxi-minoriteten. Her boede **Dr. Joseph Rock** – en Austro-Amerikansk botaniker, der introducerede mange lokale planter til Vesten. I området findes over 3000 forskellige plantearter. Vi besøger også landsbyen Baisha og ser vægmalerier fra Ming- og Qing-dynastiet. En del af malerierne blev ødelagt under den maoistiske kulturrevolution. **Baisha** var hovedstad i Naxi-riget før Kublai Khan indlemmede området i Yuan-dynastiet. I Baisha kan man møde den kendte **Taoist-læge Doktor Ho**, som både forfatteren **Bruce Chatwin** og skuespilleren **John Cleese** har ”konsulteret”. Hans behandlinger indebærer ofte, at man skal købe hans urtete. Kliniken hedder ”**The Clinic of Chinese Herbs in Jade Dragon Mountains of Lijiang**”. Og vi ser **Black Dragon Pond** med Wufeng Templet i Lijiang og **Dogba Research Institute** med kunststilling. Dagens program lægger op til en diskussion om **Alternativ medicin – kan jeg bruge det i min praksis?** Aftensmad spiser vi på lokal restaurant, og vi overnatter igen på Grand Lijiang Hotel. Måltider: morgenmad, frokost, middag

Onsdag 31. marts: Lijiang - Jianshui

Efter morgenmadsbuffeten kører vi til lufthavnen og **flyver til Kunming**. Herfra skal vi med bus de 220 km til Jianshui. På vejen besøger vi **Stenskov** – et område på 80 ha med 270 millioner år gamle kalkstensformationer. Området er hjemsted for Sani-stammen, der er en gren af Yi-minoriteten. Vi spiser lunch undervejs. Der planlægges også et **minisymposium om Kinesiske Sundhedsforhold**. I Jianshui bor vi i Zhu Family Garden Hotel, der er et kompleks af næsten 100 år gamle bygninger bygget i Qing-dynastiet. I alt er der 42 gårde på det 20.000 m² store område. En lille del er indrettet til hotel med 28 værelser. **Jianshui** er en 1200 år gammel by, der minder om et levende museum med et væld af gamle bygninger fra Yuan-, Ming- og Qing-dynastierne. Aftensmad på lokal restaurant. Måltider: morgenmad, frokost, middag

Torsdag d. 1. april: Jianshui - Yuanyang

Kinesisk morgenmad. Om formiddagen besøger vi **Kongfuzius Templet**, som er det næststørste i Kina og er opført i 1285. Vi ser også **Double Dragon Bridge** fra Qing-dynastiet og **Familien Zhangs Have**. Det er en landsby med 237 husholdninger, hvoraf over 90% hedder Zhang. Bag bymuren findes mange gamle huse. Efter lunch kører vi 80 km (3 timer) til **Yuanyang** nær grænsen til Vietnam. Byen er kendt for sin

gamle by, sine **etniske folkeslag** (Hani, Yi, Dai og Yao) og sin smukke beliggenhed omgivet af **terrasser med rismarker**. Vi vil besøge en lokal landsby. Dagens medicinske emner er udvalgte dele af **Rejse- og U-landsmedicin** – aktivitet fra rejseudtagerne er ønskelig. Evt. gennemføres en **Multiple Choice Examination**. Aftensmad inkluderet. Vi skal bo i det 2-stjernede Yuanyang Guest House. Måltider: morgenmad, frokost, middag

Fredag d. 2. april: Yuanyang – Lao Cai (Vietnam) - Sapa

Efter kinesisk morgenmad **kører vi 180 km** (4-5 timer) langs Yuanjiang floden til Hekou, som er grænsebyen. Her var der i 1977 krig mellem Vietnam og Kina. Vi får lunch undervejs. Efter grænseovergangen i Lao Cai bliver vi mødt af vor vietnamesiske guide, som sørger for transporten til Sapa, hvor vi skal bo på Victoria hotel. Sapa er en tidligere **fransk bjergstation**, hvor koloniherrerne søgte hen i de varme måneder. Naturen er utrolig smuk. **Victoria hotel** er luksuriøst med swimmingpool. I anledning af årsdagen for Slaget på Reden vil vi i løbet af dagen afholde en **Medicin-historisk workshop**. Vi spiser aftensmad på hotellet. Måltider: morgenmad, frokost, middag

Lørdag d. 3. april: Sapa

Efter morgenmaden på hotellet skal vi på udflugt til **minoritetslandsbyer** i Ham Rong bjergområdet. Vi besøger Catcat village og Silver Waterfall. Vi besøger også en af de **lokale sundhedsklinikker**. Frokost spiser vi på en lokal restaurant. Den farverige lokalbefolkning er flittige markedsfolk, så der er gode muligheder for at købe lokalt håndværk på byens **marked**. Vi besøger også byens lokale sygehus – **Sapa Hospital** – og ser hvilke muligheder for patientbehandling, man har der. Måltider: morgenmad, frokost, middag

Søndag d. 4. april: Sapa – Hanoi

Dagen er fri til egne udforskninger af denne spændende by. Lokalbefolkning myldrer til det traditionelle brudemarked, hvor de unge har mulighed for at se hinanden an. Sidst på eftermiddagen bliver vi ad serpentinerveje kørt til Lao Cai, hvor vi spiser aftensmad, inden vi går ombord i **nattoget Victoria Express** for at køre mod Hanoi. Måltider: morgenmad, frokost, middag

Mandag d. 5. april: Hanoi

Fra hovedbanegården bliver vi kørt til Green Park Hotel for morgenmad. Om formiddagen tager vi på en **tur med cykel-rickshaw** i den gamle by. Om eftermiddagen **byrundtur** med stop ved **hovedattraktionerne**: Ho Chi Minh's mausoleum, Ho Chi Minhs bolig, One Pillar Pagoda, West Lake med Tran Quoc Pagoden. Om aftenen skal vi til en forestilling med den unikke vietnamesiske kunstform: **vanddukketeater**.

Måltider: morgenmad, frokost, middag

Tirsdag d. 6. april: Hanoi

Morgenmad på hotellet. I dag skal vi på udflugt til et af Hanoi sygehuse og få et indtryk af **Sundhedsforholdene i Vietnam**. Der bliver også mulighed for at opleve denne spændende by på egen hånd – man kan bl.a. besøge det gamle franske

kolonifængsel, der under Vietnam-krigen husede nedskudte amerikanske piloter og blev kaldt Hanoi Hilton. Præsident Clinton besøgte stedet og fik en mursten herfra med til Det Ovale Værelse.

Måltider: morgenmad, frokost, middag.

Onsdag d. 7. april: Hanoi – Halong - Hanoi

Vi skal på tur til **Halong Bay**. Vi starter tidligt, og sejler i 4 timer i den smukke bugt med klippeformationerne, der er på UNESCO's World Heritage List. De har dannet baggrund i mange film – se f. eks. ”Indochina” med Catherina Deneuve. Dejlig **seafood-lunch** inkluderet på sejlturen. På vejen stopper vi ved en virksomhed, der demonstrerer en fornuftig måde at **uddanne og rehabilitere handicappede** under U-landsforhold. Vi er sent tilbage i Hanoi. Aftensmad er på egen hånd. For de sygehusinteresserede kan der denne dag evt. alternativt tilbydes et eller to **studiebesøg på lokale sygehuse**.

Morgenmad: morgenmad, lunch

Torsdag d. 8. april: Hanoi - Bangkok

Morgenmad på hotellet. Dagen er til **egen disposition**. Man kan f. eks. benytte lejligheden til at se **Prins Henriks barndomshjem** og nyde en times køretur i en **cykeltaxi i den maleriske gamle bydel**. Vi skal flyve fra Hanoi 20.35 og kommer til Bangkok 22.25. Lunch og aftensmad på egen hånd. Servering i flyene.

Måltider: morgenmad

Fredag d. 9. april: Bangkok - København

Flyafgang fra Bangkok 01.40 og ankomst til København 07.25. De friske kan gå lige på arbejdet.

Ret til ændringer i programmet forbeholdes!

Pris: 16.985 kr. i delt dobbeltværelse

Inkluderet i prisen er:

- flyrejser som angivet i programmet på økonomiklasse
- evt. udrejseafgifter og flyskat
- visum til Kina og Vietnam
- overnatninger i anførte hoteller (eller tilsvarende) i delt dobbeltværelse
- måltider som anført i programmet
- dansk rejseleder og lokale engelsktalende guider i Kina og Vietnam
- udflugter, entrées og sightseeing som anført i programmet
- drikkepenge til hotelpersonale, lokale guider og chauffører

Ikke inkluderet i prisen er:

- evt. enkeltværelsestillæg (2500 d. kr.)
- evt. tilslutningsfly fra skandinaviske indenrigslufthavne
- personlige udgifter
- syge- og rejseforsikring
- afbestillingsforsikring
- drikkevarer til måltider

Rejsen gennemføres ved mindst 20 deltagere. Sidste frist for tilmelding: 22. december 2003.

**Rejsen arrangeres af rejsebureauet CITI Travel A/S, Ved Vesterport 4, 1612 V.
Tlf.: 33 91 04 00. Tilsluttet Dansk Rejsebureau Forening og Rejsegarantifonden.
Rejsedbureauets almindelige betingelser vedrørende grupperejser er gældende.
Tilmelding til rejsen skal ske til CITI Travel A/S på vedlagte tilmeldingsblanket.**

Tilmeldingsblanket

Undertegnede tilmelder sig rejsen til Sydkina og Nordvietnam 25. marts – 9. april 2004. Der skal udfyldes en blanket for hver rejsende.

Tilmeldingsblanketten skal sendes til:

CITI Travel Denmark A/S
Ved Vesterport 4
1612 København V
Danmark
Fax: +45 33 11 00 40

Efternavn: _____ **Fornavn:** _____
 (udfyldes nøjagtig som det står i Deres pas – kaldenavn bedes understreget)

Adresse: _____ **Postnummer og by:** _____

Stilling: _____ **Fødselsdato:** _____

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

E-mail: _____ **Mobiltel:** _____

Pasnummer: _____ **Udstedelsesdato:** _____

Passet er gyldigt til: _____

Jeg rejser sammen med: 1. _____

2. _____

3. _____

Jeg ønsker dobbeltværelse: _____ **enkeltværelse:** _____

Jeg ønsker afbestillingsforsikring: _____

Jeg ønsker rejse- og sygeforsikring: _____

Efter at vi har modtaget tilmeldingsblanketten, får de tilsendt en ordrebekræftelse, en faktura på depositum og evt. forsikringer. Vi henviser i øvrigt til rejsebureauets ”Betingelser og informationer”.