



LOTUSTRAVEL
DIN GUIDE I ASIEN

STOCKHOLM

Kungsgatan 36
SE-111 35 Stockholm Sweden
Telefon +46 8 545 188 40
Fax +46 8 545 188 41
E-post info@lotustravel.se
www.lotustravel.se

PEKING

1709, Richen International Centre
13 Nongzhanguan Nanlu Chaoyang
District
Beijing 100125 P.R.China
Telefon +86-10 64 606 281
Fax +86-10 64 606 298
E-post ltb@lotustravel.com.cn

SHANGHAI

801 Nantai Building
920 Nanjing West Road
Shanghai 2000 41, P.R. China
Telefon +86 21 523 409 85
Fax +86 21 523 406 95
E-post lth@lotustravel.com.cn

www.lotustravel.se



Lotus lilla blå

Viktig information inför Kinaresan



LOTUSTRAVEL
DIN GUIDE I ASIEN

Viktiga telefonnummer

SOS International (Dygnet runt)	tel +45 7010 5050
Ambulans	tel 120
Trafikolyckor	tel 122
Brand	tel 119
Polis	tel 110
International SOS Assistance Beijing	tel 6590 3419
Beijing International SOS Clinic	tel 6462 9112
Utlänningsavdelning Beijing	
Public Security Bureau	tel 8402 0101
Utlänningsavdelning Shanghai	
Public Security Bureau	tel 6357 6666

Kinas dynastier

Xiadynastin	2100-1600 f.Kr.
Shangdynastin	1600-1040 f.Kr.
Zhoudynastin	1040-256 f.Kr.
De stridande staterna	256-221 f.Kr.
Qindynastin	221-206 f.Kr.
Handynastin	206 f.Kr. - 220 e.Kr.
Tre kungadömen	220-265
Jindynastin	265-420
Norra & södra dynastierna	420-589
Suidynastin	589-618
Tangdynastin	618-907
De fem dynastierna	907-960
Songdynastin	960-1279
Yuandynastin	1271-1368
Mingdynastin	1368-1644
Qingdynastin	1644-1911
Republiken Kina	1912-1949
Folkrepubliken Kina	1949-

Pubar och barer

Paulaner Brauhaus 宝莱纳

Cloud 9 Bar, Grand Hyatt 九重天酒吧(金贸凯悦酒店)

Shopping

Nanjing East Rd 南京东路

Huaihai Rd 淮海路

Taobaocheng 淘宝城, 上海电视台斜对面(南证大厦)

Yataishenghui market (t-bana till Science and Technology Museum)
亚太盛汇广场, 地铁科技馆站

Digital Center 太平洋数码广场

Xintiandi 新天地

Hotell

Broadway (Shanghai Mansion) 上海大厦

Jinjiang hotel 上海茂名南路59号

Salvo Hotel 中福世福会大酒店

Grand Hyatt 金贸凯悦酒店

Hengsheng Peninsula International Hotel 恒生半岛酒店

Peace Hotel 和平饭店

Övrigt

Hongqiao flygplats 虹桥机场

Pudong flygplats 浦东机场

Maglev tåget 磁悬浮列车

Övriga användbara ord

Toalett 卫生间

Utgång 出口

Te 茶

Nudlar 面条

Kött 肉

Tunnelbana 地铁

Restaurang 餐厅

Vatten 水

Grönsaker 蔬菜

Soppa 汤

Flygplats 机场

Kaffe 咖啡

Ris 米饭

Fisk 鱼

December till mitten av februari är det vintermånader i Kina. Temperaturen i Peking kan falla under nollstrecket men det snöar sällan, däremot kan det vara blåsigt. Mot slutet av februari börjar våren komma. I norra Kina är det fortfarande ganska torrt och svalt. Dagarna bjuder ofta på mer värme medan nätterna fortsätter att vara kyliga. Dygnet medeltemperatur är i genomsnitt högre än i Skandinavien. I mars är det som "svensk vår" i Peking medan det i södra Kina redan blivit sommar. April och maj är försommar och första halvårets högsäsong för turistnäringen i Kina. Nederbörden är fortfarande sparsam. Temperaturen kan variera men brukar jämföras med vår skandinaviska högsommarvärme. Vår och höst räknas som högsäsong. Regnperioden omfattar juli och augusti. Då regnar det oftast nattetid men om det regnar dagtid under den här perioden är regnet ofta ett välkommet inslag i sommarvärmerna. Drygt 30 grader dagtid och 25 grader nattetid är normala dygnstemperaturer under sommarmånaderna. I september och oktober börjar svalkan komma tillbaka men solen är oftast varm ytterligare någon månad. Hösten är normalt en mycket fin årstid att besöka Mittens rike. Då är färgerna som vackrast, luften klar och hög och det är lite nederbörd. Temperaturen kan variera kraftigt men det är vanligtvis behagligt långt in i november med mycket sol och en dagstemperatur på normalt runt 10-15 grader dagtid som kryper ner mot noll på natten.

Dygnsmedeltemperatur och antal dagar med regn:

	Jan	Feb	Mar	Apr	Maj	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec
Peking												
Grader	-5	-2	4	13	20	24	25	24	19	12	4	-3
Regndagar	2	3	4	5	6	10	14	13	7	5	4	2
Xian												
Grader	-1	2	8	14	19	25	27	26	20	14	7	1
Regndagar	4	6	7	9	9	10	11	9	12	10	8	4
Shanghai, Hangzhou & Suzhou												
Grader	4	5	9	15	21	24	30	28	23	18	12	6
Regndagar	8	10	12	13	13	17	15	15	15	10	8	7
Guilin												
Grader	8	10	13	18	23	26	28	28	26	21	15	10
Regndagar	14	14	19	21	20	18	15	15	9	10	10	11
Lhasa												
Grader	-1	1	4	8	13	16	15	14	13	8	4	-1
Regndagar	1	1	2	3	9	15	20	19	14	4	1	0
Hongkong												
Grader	16	16	18	22	26	28	28	28	27	25	21	18
Regndagar	6	9	10	11	15	19	17	17	14	9	6	4
Sanya / Hainan												
Grader	22	23	25	27	29	29	29	28	28	27	25	24
Regndagar	9	11	10	12	16	16	14	15	15	13	10	8

Korean BBQ 韩国烧烤 Omtyckt alternativ till Kinamaten, finns lite varstans.

Billig rullbandssushi 元绿寿司 元禾寿司 Enkelt och prisvärt.

Hot Pot 东来顺 Donglaishun, En Pekingklassiker. Kedja med restauranger över hela stan, bl a en på Wangfujing gågatan. 王府井新东安大厦5层。

Mongolian BBQ 阿凡提餐厅 Afanti, 朝阳门内大街188号, tel 65272288. En mycket berömd kedja som även finns utomlands.

Vegetariskt

Pure Lotus 净莲花 Vegetarisk restaurang med hälsoinriktning och buddhistisk touch. 农展馆南路12号, 丽都假日饭店1层. tel 64376288.

Peking dumplings Baijiaoyuan 百饺院. 西城区新文化街甲12号, tel 66059375 Handgjorda dumplings.

Jiumen xiaochi 九门小吃. 西城区孝友胡同1号, tel 64025858. Traditionella pekingsnacks. Restaurang med flera hundra år på nacken, mitt i hutongerna.

Västerländsk mat

Hard Rock Cafe 滚石俱乐部

McDonald's 麦当劳

Pizza Hut 必胜客

Starbuck's Coffee 星巴克

Pubar och barer 酒吧

Houhai 后海酒吧街

Sanlitun Bargatan 三里屯酒吧街

Paulaner Brauhaus 普拉那啤酒坊

Shopping 购物

Sidenmarknaden 秀水街

Pärmarknaden 红桥市场

Yashow 雅秀

Wangfujing 王府井

Antikgatan Liulichang 琉璃厂

Hotell 饭店

Qianmen Hotel 前门饭店

New Otani Hotel 长富宫饭店

Jianguo Hotel 建国饭店 (建国门外大街5号)

Holiday Inn Express Dongzhimen (东直门智选假日酒店) 东城区春秀路1号

Radisson Blu Hotel 皇家大饭店

Peking flygplats (Terminal 2) 北京机场(2号航站楼)

Peking flygplats (Terminal 3) 北京机场(3号航站楼)

dialekter och många mindre som ofta är tillräckligt olika för att inte kunna förstås sinsemellan. Skriftspråket är gemensamt för alla. Personalen på de större hotellen talar i regel engelska, men gemene man gör det inte. Allt fler kineser lär sig dock engelska, och kunskaperna är ofta relativt goda i den yngre generationen.

Tidsskillnad

Kina ligger sju timmar före svensk tid. Eftersom landet inte tillämpar sommartid blir tidsskillnaden under sommarhalvåret endast sex timmar. Kina har bara en tidszon. Vid resa till Kina "förlorar" man flera timmar och då man ofta anländer tidigt har man en ganska tröttsam dag framför sig.

Vårt råd är att klä sig bekvämt, dricka mycket vatten och att försöka sova så mycket som möjligt på flyget. Hur man upplever tidsomställningen är givetvis individuellt.

En uppblåsbar nackkudde kan göra det lättare att sova, liksom öronproppar och sovmask. Om man har problem med öronen vid landning kan nässpray vara till hjälp.

För att motverka svullna ben kan det vara skönt att använda stödstrumpor. På våra resor åker vi oftast inte direkt till hotellet då man inte brukar kunna checka in förrän efter kl 14.00.

Vi har lagt in program redan första dagen för även om man känner sig trött är det lättare med tidsomställningen om man inte lägger sig och sover förrän på kvällen. Nästa dag känns det mycket bättre!

Vaccinationer

Officiellt krävs inga vaccinationer för inresa i Kina, vi rekommenderar dock våra resenärer att alltid se över sitt grundskydd – vaccinationerna mot polio, difteri och stelkramp kan behöva kompletteras. Twinrix mot hepatit A och B rekommenderas alltid.

Koleravaccinet Dukoral ger ett visst skydd mot turistdiarré, magsjuka är dock inte något man behöver räkna med i Kina även om det kan förekomma här som på andra ställen. Malariatabletter kan vara aktuellt om man ska resa söderut eller i de inre delarna av Kina, särskilt på landsbygden.

Japansk B-encefalit är en allvarlig men ovanlig sjukdom som sprids av myggor som finns bland svin. Vaccination brukar bara rekommenderas vid vistelse på landsbygden en längre tid (över tre veckor). Kontakta din lokala vaccinationscentral för professionell och uppdaterad rådgivning.

Valuta

Den kinesiska valutan heter renminbi (RMB) och kallas även yuan. På en yuan går det tio jiao (kallas också mao). På en yuan går det 100 fen. Även de mindre valörerna finns i mynt och sedlar (det sistnämnda känns igen på det mindre



Cykel Cykel är fortfarande Kinas vanligaste transportmedel men försvinner alltmer i de stora städerna för att bytas ut mot vespa, skoter och bil. Att hyra cykel i Peking och ge sig ut i trafiken är inte något vi rekommenderar.

Även om de större gatorna är utrustade med cykelfiler är trafiken enorm och bilarna väjer aldrig för en cykel. Dessutom svänger cyklisterna i Kina utan att se sig om eller göra tecken. Vill du ändå prova på, utforska gärna hutongområdena från cykelsadeln. Eller varför inte cykla på landsbygden utanför Yangshuo – en fantastisk naturupplevelse.

Cykelriksha Cykelrikshor finns i en del städer. Priset kan ibland vara högre än taxi, och det gäller att pruta. Gör upp priset före avfärden, så det inte blir något missförstånd. Gäller priset för samtliga eller per person, i yuan eller dollar?

Taxi Avstånden i Kina är större än man tror, men taxi är billigt och ett bra sätt att ta sig fram. Se till att alltid sätta på taxametern innan bilen startar. Du behöver inte betala mer än vad den visar plus eventuella motorvägstullar, dricks behövs inte. Man betalar en grundavgift för de första tre kilometrarna, sedan betalar man kilometerpris. Sent på natten kan det vara svårt att få tag på taxi och efter kl 23 lägger man på en extra natttaxa på 20 %. Be hotellpersonalen eller guiden skriva ned adressen dit du ska med kinesiska tecken (det räcker inte enbart med pinyin), nästan inga taxichaufförer kan engelska.

Tunnelbana Finns i flera kinesiska städer. Tunnelbanan i Peking är av mycket god standard och består av flera olika linjer och utbyggnad till fler pågår. Tunnelbanan är öppen mellan c:a 05.00 och 22.30/23.00 beroende på linje och stationernas namn står både med kinesiska tecken och västerländska bokstäver. Dessutom ropas hållplatserna ut med engelska namn vid varje stopp. Både i Peking och Shanghai är tunnelbana ett effektivt och billigt sätt att resa på.

TV och tidningar

I Kina finns hundratals riks- och lokalkanaler, varav några har ett par korta nyhetsändringar på engelska varje kväll. Rikskanal CCTV 9 är helt och hållet på engelska. På många stora hotell finns också satellit-TV med CNN från USA, BBC från Storbritannien och Star TV från Hongkong, och ofta även kanaler med amerikanska filmer, som sänds i stort sätt dygnet runt. China Daily är en engelskspråkig tidning som säljs eller delas ut gratis på de flesta hotell i Kina. Där rapporteras nyheter både från Kina och utlandet. Deras webbtidning är också värd att läsa www.chinadaily.com.cn

Värdesaker och försäkring

Använd alltid hotellets kostnadsfria säkerhetsboxar till dina pengar, pass, smycken, biljetter och övriga värdesaker. Låt inte kameror och andra värdefulla föremål, som inte får plats i kassaskåpet, ligga framme, utan lås in dem i resväskan. Lämna bankomatkort och kontokort som inte kommer att behövas hemma. Ta gärna med en fotokopia på passets identifikations- och visumsidor, om du skulle ha otur och förlora ditt pass. Vid sjukdom vill försäkringsbolaget ha läkarintyg och vid stöld ska polisanmälan göras. Våra reseledare ställer givetvis upp med stöd och råd i besvärliga situationer.

Se till att du har en reseförsäkring med bra skydd före avresan. Kontrollera noga vad som ingår i din hemförsäkring/kontokortsförsäkring. Vi rekommenderar att du kompletterar ditt reseskydd med Europeiskas semesterförsäkring, kontakta oss i god tid innan avresa för bokning.

Trevlig resa önskar vi på Lotus Travel!

Praktiska råd och tips inför din resa

Dricks

När du reser med Lotus Travel på våra gruppresor är dricks till guider och chaufförer inkluderat i resans pris. Att ge extra dricks är helt valfritt och har någon utträttat extra tjänster är dricks naturligtvis uppskattat. Vid restaurangbesök och taxiresor brukar man inte lämna dricks men personalen som sköter room-service förväntar sig numera en slant.

Elektricitet

Strömstyrkan i Kina är vanligen 220 volt, precis som i Sverige, men uttagen skiljer sig ibland från våra. De flesta hotell har dock uttag som passar våra rakapparater i badrummen. För det mesta finns adapters att låna på hotellet vid behov, men vill man ta med sig en egen fungerar oftast en universaladapter.

Flygresan

Vikten för tillåtet bagage skiljer sig mellan de olika bolagen.

Incheckat bagage

SAS, Finnair och Qatar Airways	- max en väska som får väga högst 23 kg
Air China	- max 30 kg (oavsett antal väskor)
Thai Airways	- max 20 kg (oavsett antal väskor)

Handbagage

SAS, Finnair	8 kg
Air China	5 kg
Thai Airways, Qatar Airways	7 kg

På inrikesflyg i Kina gäller max 20 kg plus 5 kg handbagage. För de flesta flygbolag gäller att handbagaget inte får vara större än 55 x 40 x 20 cm. Dessa regler gäller även på inrikesflygen i Kina. Det är bra att försöka hålla sig inom den tillåtna vikten även på hemresan eftersom kostnaden för övervikt är betydande. Se till att resväskan är låst, och spänn gärna en rem runt.

Sätt på en adresslapp och ha också gärna en adresslapp inuti väskan, så att den kan identifieras även om den yttre adresslappen skulle råka slitas av. Bagaget behandlas inte särskilt varsamt under flygresor, och skulle din väska bli skadad ska du rapportera detta och få en skaderapport från flygbolaget innan du lämnar flygplatsen.

Fotografera gärna resväskan och ta med fotot. Skulle väskan försvinna är det då mycket enklare att bekriva hur den ser ut. Ombord på planet får du ett Entry Card som fylls i och lämnas vid passkontrollen, och innan hemresan fyller du i ett Departure Card. Man kontrollerar pass och visum och hämtar sedan bagaget. Om du åker med en av våra rundresor, eller har beställt transfer, väntar guiden i ankomsthallen. Leta efter företagets flagga med Lotusloggan på.

Foto

Glöm inte kameran hemma! Det finns så mycket att fotografera, inte bara byggnader och sevärdheter, utan även människor och situationer. På de flesta ställen är det inget problem att fotografera, men på museer och vid en del sevärdheter råder fotoförbud.

Försök inte "fotografera i smyg", då detta kan innebära att kameran beslagtas eller bilden tvingas raderas. Oftast finns istället vykort, fotoböcker och inspelade filmer av god kvalitet att köpa. Extra minneskort finns i varuhus i de större städerna till ungefär samma priser som hemma. Det finns också gott om ställen som framkallar foton på en timme, till betydligt lägre pris än hemma, och för det mesta är resultatet tillfredsställande.

Shopping

Tre marknader i Peking har blivit berömda för sina låga priser och fantastiska fynd. De är mycket populära bland utländska turister och kräver hård prutning.

Sidenmarknaden (på kinesiska Xiushui, på engelska New Silk Street Market): Ligger vid tunnelbanestationen Yong'an Li alldeles väster om Jianguo Hotel i östra Peking. (Öppet 9-21 dagligen)

Hongqiao Department Store ("Pärllmarknaden") Ligger alldeles öster om Himmelens Tempel inte långt från Qianmen Hotel. (Öppet 9-19.30 dagligen)

Yashow (Yaxiu) ligger strax väster om Villageområdet och Sanlituns bargata. (Öppet 9-21 dagligen).

På dessa marknader kan du bl.a. hitta jackor och sportplagg, sidenkläder, utländska märkeskläder och skor, väskor och slipsar, lapptäcken, pärlor och bijouterier, souvenirer och konsthantverk. (Det måste påpekas att allting som bär utländska märken som säljs på dessa marknader är kopior och inte äkta plagg). På Hongqiao finns även elektronik och teknikvaror.

Liulichang, norr om Qianmen Hotel i sydvästra Peking är en restaurerad antikgata i Qingdynasti-stil. Här kan du hitta konst, reproduktioner, kalligrafipenslar och papper, konstböcker och vykort, smycken och prydnadssaker, vaser, keramik och porslin i de många småbutikerna i traditionell stil. I närheten finns också Dazhalan, en shoppinggata med få turister.

Siden i metervara och konfektion finns på Yuan-long Silk Store, på Sidenmarknaden och i Beijing Lufthansa Center. Affärer i Kina är vanligtvis öppna 9-21 alla dagar.

Behåll alltid kvittot om du gör ett större inköp, du kan behöva visa det vid utresan. Om du köper antikviteter måste de ha en röd lackstämpel som visar att varan får föras ut ur Kina. Köper du antikviteter på marknader finns inga sådana stämplor.

Den röda stämpeln är däremot ingen garanti att varan du köpt är en äkta antikvitet, landet har en enorm kommers i kopierade och förfalskade varor och det är nästintill omöjligt för alla förutom erfarna proffs att se skillnaden på de bättre kopiorna och äkta vara. Detta gäller även andra varor som pärlor, jade och porslin. Vårt råd är att köpa det du tycker om till rätt pris - är det sedan äkta vara, desto bättre!

På våra gruppresor kommer du att besöka fabriker och affärer tillsammans med gruppen. Alla inköp under resan sker dock på eget ansvar. Gör du inköp av större varor som skickas till Sverige kan det vara bra att veta att eventuell tull, moms och dylika kostnader inte ingår utan betalas av köparen vid ankomsten till Sverige.



Alla innehåller mycket information om Kina och är dessutom underhållande att läsa. Resa till Kina innehåller dessutom över 200 färgbilder.

Internet

Många hotell erbjuder trådlöst internet både i allmänna utrymmen, och på rummet. Mot en avgift kan man också använda dator eller fax på hotellets Business Center. Ännu billigare är de otaliga Internetkaféer som finns i varje kinesisk stad. Rådfråga din lokalguide var de ligger.

Klädsel

Inför resan till Kina ska man sträva efter att packa så lätt som möjligt. Det kan vara bra att ha extra plats i väskan, för det finns mycket som brukar locka till inköp - man får mycket för pengarna i Kina!

Det behövs till exempel inga finkläder. Kanske det kan vara trevligt med något snyggt till avskedsmiddagen, men först och främst ska man klä sig ledigt och bekvämt. Tvättservice finns på hotellen till ett rimligt pris, och den brukar fungera bra. På vintern behövs varma och vindtäta kläder, ta gärna med långkalsonger som tar liten plats och som kan behövas om vädret plötsligt blir kallare. Det kan blåsa kallt på vintern, särskilt vid Kinesiska muren. Varmt på fötterna är viktigt, likaså halsduk och vantar.

I sommarvärmen är det lätta luftiga kläder som gäller, men en kofta eller lätt jacka kan behövas i luftkonditionerade lokaler och bussar.

En keps eller liknande som skydd mot solen, och ett litet reseparaply vid sommarens regnskurar kan vara bra att ha. Sköna skor är alltid ett måste och gummisulor behövs vid besöket på Kinesiska muren.

Glöm inte solglasögon! De skyddar ögonen mot damm och skräp när det blåser, och även mot ljuset, som kan vara intensivt även på vintern.

Övrig packning En väckarklocka kan vara bra att ha med, även om det naturligtvis går bra att begära väckning av hotellet. Tvål och schampo finns på hotellet, och för det mesta hårtork.

Glöm ej att ta med eventuella mediciner och recept, som ska packas i handbagaget, alternativt hälften i handbagaget och hälften i resväskan.

Huvudvärkstabletter, nässpray och Travello eller annat medel mot "turist-mage" kan vara bra att ha med, även om magsjuka inte hör till vanligheterna i Kina.

Några plåster i fickan, våtservetter, handsprit och en rulle toalettpapper kanske behövs på dagsutflykterna, det finns sällan papper på offentliga toaletter. En kopp och fickkniv med flasköppnare kan vara bra att ha under tågresor.

OBS!

Tänk på att aldrig packa ned passet i resväskan! Detta gäller vid alla flygresor, även de kortare sträckorna inom Kina. Passet behövs vid incheckningen, och om bagaget skulle bli försenat eller förkomma kan allvarliga problem uppstå. Vassa föremål som knivar, saxar, etc. får inte medföras i handbagaget utan måste checkas in.

Vid avresan från Sverige gäller att vätskor som understiger 100 ml måste förvaras i en genomskinlig plastpåse och visas upp vid säkerhetskontrollen, alternativt checkas in. Läs mer om svenska regler för vätskor på www.transportstyrelsen.se I Kina är det inte tillåtet att medföra vare sig tändare eller tändstickor i handbagaget, det incheckade bagaget eller i fickan.

Inte heller öppnade flaskor får tas med efter säkerhetskontrollen, detta gäller såväl incheckade väskor som handbagage. Det går dock bra att lägga öppnade flaskor i resväskan för incheckning. Uppladdningsbara batterier får endast medföras i handbagaget och kan inte checkas in.

Mat och dryck

På de flesta av våra rundresor ingår frukost, lunch och middag. Även måltidsdryck ingår. Frukosten på hotellet består av både västerländsk och kinesisk buffé. Där serveras även kaffe. Föredrar man starkt kaffe kan det vara idé att ta med lite pulverkaffe hemifrån (som även går att köpa i Kina).

Pulverkaffe kommer också väl till pass på hotellrummet. Där finns ofta en vattenbehållare med både kallt dricksvatten och vatten man kan koka. Lunch och middag består av kinesisk mat, som intas på restauranger i närheten av utflyktsmålen.

Ibland hinner man hem till hotellet före middagen för att fräscha upp sig, men inte alltid. Vanligtvis äter inte guiden tillsammans med gruppen, utan får då en välförtjänt paus. Den kinesiska maten består inte av en rätt per person, utan alla delar på flera fisk-, kött- och grönsaksrätter med ris. Under måltiden brukar en enkel soppa serveras.

Grönsakerna varierar med årstiderna, och serveras sällan råa. Man äter ingen dessert men frukt serveras oftast som en avslutning på måltiden. Te serveras för det mesta, vanligen jasminte. Kaffe ingår inte, men kan ibland beställas mot en extra kostnad.

Maten äts med pinnar. Man lär sig snabbt, det är inte så svårt som det kanske kan verka. Tycker man det är besvärligt brukar det gå bra att få en gaffel (kniv behövs inte), men de flesta tycker att maten smakar bättre när man äter med pinnar. Det anses oartigt att leka med ätpinnarna under måltiden och man bör absolut inte lämna ätpinnarna vertikalt nerstuckna i risskålen.

I Kina ställer man risskålar framför gravarna, med pinnar nedstuckna i riset. Pinnar stående i risskålen associerar därför till döden.

Specialkost Om du har önskemål om vegetarisk kost, lider av nöt- eller skalldjursallergi, diabetes eller glutenintolerans måste du informera oss i förväg, så vi kan lägga in ditt önskemål när vi arrangerar resan. Dock måste påpekas att kunskap om allergier och avvikande kostbehov är begränsat i Kina, man har oftast aldrig hört talas om just ditt problem.

Under resan försöker vi tillgodose dina önskemål, men ett visst mått tålmod uppskattas då det kollektiva sättet att äta i Kina inte är speciellt välanpassat till individuella önskemål eller behov. Det kan hända att du får vänta lite längre på just din mat och risken finns att kosten kan bli något enahanda under en lång resa.

Ett förslag är kanske att förbereda med någon sorts mat hemifrån som man kan ha med sig under resan som extra tillskott. Med guidens hjälp kan man även handla i matbutiker under resans gång.

Guiden ser också till att serveringspersonalen förstår dina speciella kostbehov och problem med allergier.



Måltidsdryck är vatten (mineralvatten utan kolsyra), läskedryck (främst Coca-Cola, Fanta och Sprite) eller lokalt öl. Kineserna lärde sig brygga öl av tyskarna på 1800-talet, och ölet i Kina anses oftast vara av bra kvalitet. Alkoholhalten motsvarar ungefär svenskt mellanöl. Kranvattnet ska man aldrig dricka. På vissa hotell står det att kranvattnet är drickbart; detta är dock inte något vi rekommenderar. De flesta hotell erbjuder en flaska gratis kinesiskt dricksvatten per person och dag. De står ofta tillsammans med en lapp som det står "with compliments" på. Se till att du inte av misstag tar en flaska importerat vatten, som hotellen erbjuder i minibaren och som de ofta tar ganska bra betalt för. Flaskor med vatten finns att köpa överallt.

För dig som reser på egen hand och vill ha förslag på restauranger har vi listat våra favoriter sist i denna broschyr. Du kan också fråga guiden eller hotellpersonalen. På de stora hotellen brukar det också finnas flera restauranger, både kinesiska och västerländska. Restauranger som serverar västerländsk mat eller vänder sig till turister är i allmänhet dyrare än restauranger där vanligt kinesiskt folk äter. Om man reser med barn, eller mot förmodan skulle tröttna på den kinesiska maten finns det många Kentucky Fried Chicken, Pizza Hut och McDonald's i de flesta av Kinas större städer. Kaffehus som t ex Starbucks finns också välrepresenterat i de större städerna.

Vin och sprit Vin, sprit och öl kan köpas överallt men kineserna dricker själva sällan vin till maten. Vin går också att beställa, men öl fungerar oftast mycket bättre till de smakmässigt sett varierade rätterna i kinesiska måltider. Kinesiska viner av västerländsk typ (röda och vita torra viner), till exempel Dynasty och Great Wall, finns numera i de flesta butiker och restauranger. På moderna och mer trendiga restauranger finns oftast många västerländska importerade viner till samma eller högre pris som hemma i Sverige. Kinesiskt brännvin har en alkoholhalt på 38-65 % och smaken brukar inte tilltala västerlänningar. Däremot kan det kanske vara intressant att smaka.

De finare sorterna betingar höga priser och heter till exempel Maotai (Moutai), Wuliangye och Jiannanchun. Konfuciusfamiljens vin i ett vackert krus är prisvärt. Beijings lokala brännvin heter Ergoutou och kostar inte många kronor. Att "skåla" på kinesiska heter gan bei och betyder torrt glas, alltså "botten upp". Däremot inte sagt att du måste dricka upp varje gång. Importerade spritsorter serveras allmänt i barer och på restauranger samt kan inhandlas i de flesta matvarubutiker och varuhus. Vid hemresan bör man tänka på att man inte får ha sprit eller vätskor i behållare som överstiger 100 ml i handbagaget.

Med andra ord, de som byter plan till exempel i Helsingfors, Stockholm eller Köpenhamn kan inte handla på flygplatsen i Kina eller Hongkong då spriten kommer att beslagtas vid vidare ombordstigning i Europa. Man diskuterar dock en ändring av dessa regler, läs mer på www.transportstyrelsen.se

Nöjesliv

Nattliv finns det gott om i alla Kinas stora städer: barer, pubar, nattklubbar med karaoke och diskotek. I Peking har alla barerna kring Sanlitun länge varit populära, men ännu trevligare är Houhai-området och Nanluoguxiang där du med fördel slår dig ned på någon trevlig uteservering och njuter av att studera folklivet. I Shanghai ligger många trevliga barer i Xintiandi-området, i de franska kvarteren. Fråga gärna guiden efter förslag eller studera de engelsk-språkiga gratistidningar som brukar finnas på hotellen (That's Beijing, That's Shanghai, Timeout Beijing, Timeout Shanghai). Du finner också kinesiska adresser sist i denna broschyr. Större hotell har ofta levande musik i foajén eller baren, och västerländsk pardans kan man till och med se som morgongymnastik i stadens parker.

Friskvård

Frisör

Om man vill prova på klippning eller annan hårvård i Kina finns många alternativ. Allt från moderna salonger på de större hotellen, med priser ungefär som här hemma eller högre, till "gatufrisörer", där salongen begränsar sig till en stol på trottoaren och man kan få håret tvättat och klippt för ett par tior.

Dessutom finns frisörsalonger på stan, där priserna också är betydligt lägre än hemma. Ofta är frisörerna noggranna och lägger ner mycket tid på kunderna, men eftersom de inte är vana vid det tunnare och mjukare skandinaviska håret bör man vara lite försiktig med permanent och behandlingar där starka kemikalier ingår. Däremot kan kanske en schamponering med massage av huvud och nacke vara frestande att pröva på.

Massage Massage har en lång tradition i Kina. Kineserna är duktiga på massage och efter dagens utfärder kan det kan vara skönt att prova en uppiggande fotmassage eller en avkopplande helkroppsmassage. De större hotellen erbjuder massage till relativt höga priser, men det finns också moderna massagesalonger på stan, till något lägre priser. Numera är det kutym att lämna 10-20 RMB i dricks till massören. (Det rekommenderas dock att du rådfrågar din guide eller reseledare innan du ger dig ut på egen hand då vissa massageställen kan erbjuda "annan" service än just massage.)

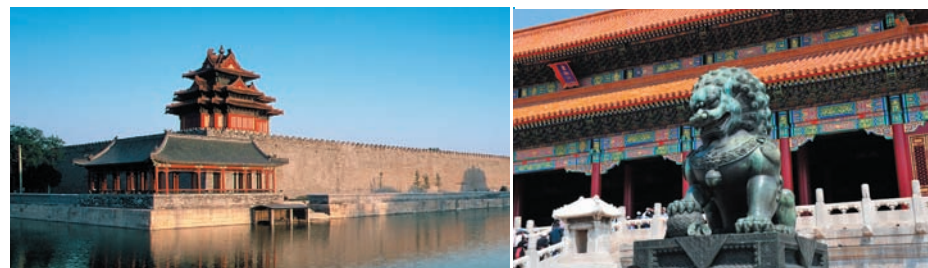
Taichi Den traditionella morgongymnastiken sägs motverka stress och sjukdomar och leda till bättre hälsa och välbefinnande. Missa inte möjligheten att på plats i någon park se gammal som ung utöva dessa rogivande övningar. Kanske vill du också delta själv?

Försäkringar

Det är viktigt att ha en bra reseförsäkring. Kontrollera noga vad din hemförsäkring/-kontokortsförsäkring täcker och att den gäller för resa utanför Norden och Europa. Vi hjälper gärna till om du önskar komplettera med Europeiskas reseförsäkring, som bl.a. till skillnad från resesyddet i hemförsäkringen täcker självrisk vid skada och ersätter kostnader för mediciner vid sjukdom. Försäkringen kan också ge ekonomisk kompensation vid eventuella naturkatastrofer som till exempel vid askmolnet 2010.

Guideböcker

Vill man ha en detaljerad guidebok med adresser och priser, speciellt viktigt om man reser på egen hand, är Lonely Planets senaste upplaga av China mycket bra. Berlitz lilla pocketguide Kina är smidig att ha i väskan. På svenska rekommenderar vi Ingrid Booz Morejohns Resa till Kina (ICA bokförlag) för gruppresenären och Willmaförlagets Kina eller Beijing för de som reser på egen hand.



Sjukdom

Skulle du ha oturen att bli sjuk i Kina kan guide eller hotellreception ordna läkare eller se till att du kommer till sjukhus. Vår reseledare följer naturligtvis med till sjukhuset och hjälper till med formaliteterna. Kostnader för sjukvård betalar man själv på plats och det är därför viktigt att ha en försäkring. Glöm inte att be om läkarintyg och kvitto!

Säkerhet och stölder

Kina är ett förhållandevis säkert land att besöka. Rån och våldsbrott är fortfarande mycket ovanligt, särskilt mot utlänningar. Man kan lugnt gå ut på kvällarna, Allra säkrast är det förstås att vara flera tillsammans, inte minst om man råkar gå vilse! Stöld och ficktjuvar förekommer dock, här som hemma. Bär inte med dig pass, värdehandlingar och alltför mycket pengar och förvara inte plånboken i bakfickan, utan använd en värdepåse innanför kläderna. Häng inte handväskan över en stolsrygg på restaurangen eller i hotellmatsalen och ställ den inte ifrån dig utan uppsikt. Förvara alla värdehandlingar och den del av reskassan du inte behöver under dagen i hotellrummets eller receptionens kassaskåp. Lås resväskan när du lämnar rummet. Under dagens utfärder går det bra att lämna jackor, kassar, etc. i bussen, men tag med värdesaker.

Telefon

De flesta kineser har numera tillgång till telefon och Kina är världens största mobilmarknad, med drygt 600 miljoner mobilanvändare. Från hotellrummet kan man ringa med IDD (International Direct Dialing). Det är dyrt att ringa till och från Kina. Taxan börjar 30 sekunder efter det att första signalen nått fram, vilket betyder att man kan bli debiterad även om man inte fått svar. Telefonkort är ett prisvärt alternativ och finns att köpa på hotellen. Dock är korten ortsbundna och kan således bara användas i den staden de har köpts. Man kan också låta mottagaren betala, så kallat "collect call".

Toaletter

De offentliga toaletterna i Kina hör inte till höjdpunkterna på resan. Detta gäller även vid de flesta utflyktsmål och sevärdheter. Hotellens toaletter är undantaget och kan vara räddningen om man är ute på egen hand. Gemensamt för i stort sett alla toaletter är att det inte finns papper. Bär därför alltid med lite toalettpapper, och gärna några våtservetter. Pappret får inte heller kastas i toaletten utan i korgen bredvid. (Avloppssystemet klarar inte av pappret.) Utmärkande är också att toaletterna oftast är "stå-" eller "huktoaletter" vilket kan vara ovant för västerlänningar som inte är lika viga som kineser som har använt dem hela livet.

Transporter

När du lämnar hotellet på egen hand, bör du alltid ha med dig hotellets visitkort där namnet är skrivet med kinesiska tecken.

Bil Trafiken är tät, odisciplinerad och vägnätet dåligt. Det går inte som tillfällig turist att hyra bil och köra själv då det krävs ett kinesiskt körkort. Internationellt körkort gäller inte. Däremot går det bra att hyra bil med chaufför eller resa med vänner som har ett kinesiskt körkort. Kina tillämpar högertrafik men i Hongkong och Macao gäller vänstertrafik.

Buss Det är billigt att åka buss men bussarna är ofta överfulla och långsamma. Biljetten köps av konduktören på bussen. Se upp för ficktjuvar!

formatet). Kinesisk valuta kan köpas redan i Sverige, hör med ditt växlingskontor för aktuell kurs.

Du kan också ta med euro eller dollar och växla på plats. Växlar gör man enklast på hotellen men det går även bra att växla i utrikes ankomsthallen på flygplatsen.

Internationella kontokort fungerar i regel på hotell och som betalningsmedel på vissa större varuhus. I de större städerna går det också att göra valutauttag med kontokort i bankomater. Eftersom hotellen inte tar någon avgift kan det vara en god idé att växla pengar allteftersom de går åt och inte hela reskassan på en gång. Men kom också ihåg att på mindre orter under vissa rundresor går det inte att växla utländsk valuta överhuvud taget och att många kinesiska bankomater inte accepterar utländska kort.

Tänk också på att rundreseprogrammet är intensivt och att uttagsautomaterna inte är lika ofta förekommande som hemma. Kontakta ditt kontokortsföretag för uppdaterad information. Var uppmärksam på att falska 50- och 100-lappar förekommer, speciellt om du handlar av gatuförsäljare.

Reskassa Vi rekommenderar att i första hand ha med euro eller dollar då dessa går att växla över hela landet. Svenska kronor kan endast växlas in av vissa hotell och i många provinser bara i huvudortens huvudbank.

Kreditkort och betalkort: Ett bankkort kopplat till ett kreditföretag är bra att ha med under rundresan, om du skulle göra fynd du inte räknat med.

När du handlar: Räkna med att du oftast ska betala kontant. I mindre affärer, vid köp ute på stan, av gatuförsäljare samt på marknader måste man alltid ha kontanter. Helst i små valutor för att undvika att få förfalskade sedlar i retur. För att slippa detta är det bra att betala med så jämna pengar som möjligt.

Återväxling: Överblivna yuan växlar man tillbaka på flygplatsen vid hemresan men man får bara växla in maximalt hälften av den totala summan man växlat in och återbetalningen sker i dollar eller euro.

Forex i Sverige brukar dock kunna växla tillbaka eventuellt överblivna sedlar. Spara alla växlingskvitton eftersom de kan efterfrågas vid återväxling.

PEKING

Utbudet av sevärdheter är enormt, och vi kan inte få plats med alla fantastiska utflyktsmål i denna brochyr. Nedan finner du de kinesiska namnen på några av de mest populära utfärderna. Saknar du något kan du få hjälp att skriva ned adressen på kinesiska av din guide eller av hotellpersonalen.

Himmelska fridens torg 天安门广场

Pekings politiska och kulturella centrum och ett av världens största torg.

Förbjudna staden 故宫

Räkna med att tillbringa flera timmar i detta fascinerande palatsområde.

Himmelens tempel 天坛(南门)

Anses vara en av Kinas vackraste byggnader.

Kinesiska muren, Badaling 长城, 八达岭 80 km nordväst om Peking.

En vandring på muren är ett måste för varje Peking-resenär.

Kinesiska muren, Mutianyu 慕田峪长城

90 km nordöst om Peking. Färre turister än vid Badaling.

Lamatemplet (Yonghegong) 雍和宫

Det finaste tibetansk-buddhistiska templet utanför Tibet.

Sommarpalatset 颐和园

Palatsträdgården är den största av Kinas kejserliga trädgårdar.

Beijing Zoo, (pandahallen) 动物园(熊猫馆)

De söta pandorna lockar många besökare.

Hutongtur (avgång Trumtornet) 胡同游(从鼓楼出发)

Mysig tur med cykelriksha i Pekings gamla gränder.

Qianmen gågata 前门步行街

Nybyggd gata med internationella affärer som t ex HM, Mango m fl.

Nanluoguxiang 南锣鼓巷

Trendigt område bland hutongerna med restauranger och små butiker.

Wudaoying 五道营

Omtyckta hutonggator med shopping och caféer.

Kinesiska restauranger 中式餐厅

De olika köken i Kina innebär alla stora kulinariska skillnader. I Peking har du möjlighet att prova alla olika specialiteter. Nedan finner du ett axplock av olika kinesiska kök och alternativ om du mot förmodan skulle tröttna på kinamaten.

Pekinganka (Hepingmen Quanjude) 和平门全聚德

Res inte till Peking utan att prova!

Sichuan 巴国布衣, 东城区地安门东大街89号, tel 64077788

Underbar sichuanmat i hutongmiljö, med gratis sichuanesiska maskshower. (变脸). Ett stenkast från Nanluoguxiang.

Kantonesiskt (dim sum) 广和茶轩, 西单横二条甲3号, 广州大厦5楼, tel 58559988

Makye Ame (tibetanskt) 玛吉阿米 (友谊商店后街)

Din Tai Fun, 鼎泰丰: 新光天地6楼 朝阳区建国路87号

Lite dyrare. Serverar Shanghaiamat som vunnit flera priser.

Helgdagar

I Kina firas det flera större och mindre högtider som berättigar till ledighet. I allmänhet har stora affärer och varuhus öppet som vanligt (undantaget är det kinesiska nyårets första dag) medan de flesta institutioner, företag och småaffärer har stängt.

Var beredd på mycket trängsel kring sevärdheter och svår trafik på vägar, flygplatser samt tågstationer under vissa högtider. Detta gäller främst nyåret och kring 1 oktober, Kinas nationaldag. I samband med dessa helger har kineserna en veckas ledighet och många kineser väljer då att resa själva.

Vid övriga helgdagar är ledigheten oftast en dag, men affärer och sevärdheter är så gott som uteslutande öppna.

Det kinesiska nyåret infaller mellan 21 januari och 20 februari. Tidpunkten varierar då den följer den kinesiska månkalendern. Tiden innan nyåret kan det vara svårt med kommunikationer då det är mycket folk i rörelse i hela landet. Strax innan nyårets första dag och följande vecka är mycket stängt och det är ovanligt lite folk i rörelse.

Andra viktiga helgdagar: Gravvårdshögtiden (Qingming) 5 april (4 april vid skottår). Man hedrar minnet av sina avlidna anhöriga och besöker familjegravarna. 1 maj. De flesta företag, skolor och institutioner har stängt.

Drakbåtsfestivalen: 5:e dagen i 5:e månaden enligt månkalendern (oftast i juni). Drakbåtsstävlingar. Mitthöstfestivalen: 15:e dagen i 8:e månaden (september). Man firar månen och tänder färgglada lyktor i parker.

Pass / Visum

För att resa till Kina krävs visum. Läs igenom bokningsbrevet som du får när du betalat din anmälningsavgift – där står hur du ska gå till väga. För att få visum måste passet ha minst två tomma sidor och vara giltigt i sex månader efter resans slut. För inresa till Hongkong krävs inget visum för svenska medborgare, dock behövs visum för att resa vidare in i Kina även från Hongkong.

Religion

Kinesernas traditionella trossystem konfucianism och daoism är snarare etiska vishetsläror än religioner. Buddhism är den största religionen, men i Kina finns även flera miljoner kristna och muslimer.

De flesta yngre kineser är idag ateister och i stora delar av landet spelar religionen ingen större roll i vardagslivet. I vissa områden är dock religionen starkt framträdande, som t ex i Tibet och Xinjiang.

Språk

Riksspråket mandarin är världens mest utbredda språk och talas av mer än 1,7 miljarder människor världen över. I Kina används språket av mer än 70 % av befolkningen, och alla i landet får lära sig mandarin. Dessutom finns sju större



SHANGHAI

Shanghai har mycket att erbjuda. Här samsas kulturella sevärdheter och moderna utflyktsmål, med bland annat Kinas högsta skyskrapor. Vi har samlat några förslag på utfärder och restauranger. Saknar du något kan du be din guide eller hotellpersonalen om hjälp.

The Bund 外滩 Självklart kan du inte resa till Shanghai utan att uppleva atmosfären längs The Bund.

Shanghai Museum 上海博物馆
Modernt museum som ger en god inblick i den kinesiska historien.

Yuträdgården (Yuyuan) 豫园 Berömd trädgård med anor från 1500-talet.

Jade Buddhans tempel 玉佛寺
Buddhisttempel som byggdes i början av 1900-talet.

French Concession 原法租界
Shanghais kanske mest intressanta område, med mycket av stadens klassiska arkitektur.

Oriental Pearl TV Tower 东方明珠电视塔
Ett dominerande, fascinerande inslag i stadsbilden.

Shanghai World Financial Center WFC 环球金融中心观光厅
Kinas högsta byggnad, 492 m hög, med fantastisk utsikt över staden.

Tianzi Fang Art Precinct 田字坊
Färgstark smältdegel med butiker och gallerier.

Chinatown 城隍庙 Shanghais "gamla stan".

Shanghai Centre Theatre 上海商城剧院
Ger imponerande akrobatikföreställningar.

Kinesiska restauranger

Bifengtang 避风塘 (长乐路175号),
Bra kantonesisk restaurang, nära Jinjiang Hotel.

Shanghai Old Home Restaurant 上海人家(云南中路41号),
Lokal Shanghainesisk mat, känd city-kedja.

Shu Di Lazi Yuguan 蜀地辣子鱼(奉贤路53号),
Sichuan fiskrestaurang med kryddstark mat.

Gu yi 古意湘味浓餐厅(富民路87号巨富大厦1楼A座),
Centralt belägen restaurang med kryddstark mat från Hunanprovinsen.

Yuxin restaurang 渝信川菜(九江路399号华盛大厦5楼),
En riktig favorit, stort utbud av kryddstarka, spännande Sichuanrätter, ligger vid Nanjing gågatan.

Internationella restauranger

KABB 凯博西餐厅
Bra läge i Xintiandi, serverar sallader, hamburgare m m.

M on the Bund 米氏餐厅 Västerländsk restaurang med fantastisk utsikt.
Prisbelönt mat, dock ett dyrare alternativ.

Three on the Bund (Jean George/Laris) 外滩3号
Mångas favorit, bra läge och fin utsikt.

Information inför Kinaresan

Kulturskillnader och förväntningar inför resan

Kina är ett land som genomgått många förändringar under de senaste seklen - revolutioner och krig, kejsardömets fall, framtidstro och kamp för ett nytt Kina, hungersnöd och kulturrevolutionens terror, den ekonomiska utvecklingen och de sociala förändringarna. Kontrasterna är stora; de uråldriga traditionerna lever kvar tillsammans med moderna idéer.

I storstäderna växer medelklassen och som turist är det ibland lätt att glömma att Kina är ett utvecklingsland. En stor del av befolkningen lever fortfarande under mycket enkla omständigheter. Var förberedd på att saker inte alltid fungerar som hemma. Lite lyhördhet och ödmjukhet är den hjälp din guide behöver för att göra denna resa till ditt livs reseupplevelse.

Fakta om Kina

Befolkning

Kina är idag världens folkrikaste stat med drygt 1,3 miljarder invånare. 92 % är Han-kineser och de övriga är minoritetsfolk. Det finns 55 olika minoriteter och bland de största räknas zhuang och manchuer.

Geografi / Klimat

Kina är ett enormt land, världens tredje största, med en yta på cirka 9,6 miljoner kvadratkilometer. Huvudstaden är Peking med drygt 12 miljoner invånare. Den största staden är Shanghai med drygt 16 miljoner invånare. Stora delar av landets bergiga inre är mycket glest befolkade. Västra och sydvästra Kina täcks av den tibetanska högplatån, som i söder kantas av världens största bergskedja Himalaya. På gränsen mot Nepal ligger världens högsta berg, Mount Everest. I nordväst breder regionen Xinjiangs stäpp- och ökenområden ut sig och låglandet i sydöst är kuperat med slättområden och floddalar. Yangtzeffoden är med sina 630 mil en av världens längsta och mest trafikerade floder, och rinner från Qinghaiprovinsen i nordväst genom många provinser innan den mynnar ut i Östkinesiska havet, strax norr om Shanghai.

Kina breder ut sig över flera olika klimatområden, från subarktisk i norr till tropiskt klimat i syd. Landets enorma dimensioner gör det svårt att generalisera om väderleksförhållanden. Kinas nordligaste del ligger på samma breddgrad som norra Tyskland och den sydligaste i den tropiska klimatzonen vilket gör att både naturen och klimatet är mycket varierande (Peking ligger exempelvis på samma breddgrad som Rom och Madrid). Man kan resa till Kina året runt.

