

PJ–Aufenthalt vom 01.07.2019 – 20.10.2019 (1Tertial)

Yangpu Hospital & Shanghai East Hospital in Shanghai, China

Innere Medizin



Bewerbung und benötigte Unterlagen:

Die Bewerbung für das Innere-Tertial in Shanghai lief über das ZibMed Köln (Pia Schröder war da meine Ansprechpartnerin). Einfach dort durchklicken und alle Unterlagen einreichen, die gebraucht werden:

- Ausgefülltes Formular + englischer Lebenslauf,
- Auslandskrankenversicherung und Kopie des Reisepasses
- Motivationsschreiben (englisch)
- Empfehlungsschreiben vom ZibMed

Visum:

Shanghai darf man 144 Stunden als Transitbesuchen, wenn man ein Weiterflugticket hat. Kann sich ändern. Aktuelle Bestimmungen beim Auswärtigen Amt nachlesen:

<https://www.auswaertiges-amt.de/de/aussenpolitik/laender/china-node/chinasicherheit/200466>

Wie bekommt Ihr nun euer Visum? Ihr benötigt das Acceptance Letter von der Tongji Universtiy, was euch über dem ZibMed dann weitergeleitet wird.

Ihr habt nun 2 Möglichkeiten.

- a) Ihr nimmt den Scan, druckt es aus und sendet es mit allen erforderlichen Unterlagen zur Botschaft nach Berlin per Post. Kosten etwa 160 Euro. Bearbeitungsdauer etwa 1 1 Woche. Hierfür vorher online alles ausfüllen mit den entsprechenden Unterlagen und dem Selbstausgedruckten Scan hinsenden.

<http://www.visaforchina.org>

- b) Ihr kontaktiert, die Ansprechperson des international office in China, am besten telefonisch und per Mail. Bei mir damals Frau Kou Qi, die fließend deutsch spricht

kouqi@tongji.edu.cn +86 21 6598 5604 und bittet um Expressversand des Originals.

Das geschieht auch prompt und war nach 6Tagen da. Online wieder alles ausfüllen und dann zur Vertretung nach Düsseldorf oder Frankfurt gehen mit allen Unterlagen <http://www.visaforchina.org>

Warum ist das relevant?

- a) Scan wird akzeptiert. In Berlin bekommt ihr euer Visum unkompliziert und schnell, bezahlt etwa 160 Euro (Visum und Versand + Bearbeitung)

- b) Nur Original wird akzeptiert. Ihr bekommt das Visum für 120 Euro, wenn ihr persönlich vorbei geht. **Geheimtipp: Nur in Frankfurt bekommt ihr das Visum zur mehrfachen Ein- und Ausreise (Stand 2019), in Berlin nicht.** Das ist relevant wenn ihr während des Pjs und nicht am Ende etwas reisen wollt, wie nach Taiwan, HongKong oder Philippinen. Alle günstig von Shanghai zu erreichen.

Flug:

Mittlerweile kann jeder eine Flugsuchmaschine bedienen wie beispielsweise swoodo. Ich hatte den Flug mit Qatar Airways (haben 30 kg Freigepäck) für 611 € aus Frankfurt aus.

Shanghai hat 2 Flughäfen. Shanghai Pudong (international) und Hongqiao (national und Kurzstrecken in Asien).

Organisation vor Ort:

Ich bin am Freitag vor meinem Pj-Beginn abends in Pudong angekommen. Somit hatte ich das Wochenende für mich selbst. Ich habe mir vorab ein Hostel bis Dienstag an der East Nanjing Road gebucht um an der zentralen (Shopping) Ader zu sein, in Erwartung andere internationals zu treffen und einfacher mich einzufinden. Das Hostel war in der Nähe der U-Bahn Haltestelle East Nanjing Road. Bei meiner Ankunft am Pudong Airport war es nachmittags. Mit der U-bahn konnte ich direkt zur East Nanjing Road fahren und dann zur Unterkunft. Die Fahrt dauerte fast 1 Stunde.

Für alle Belange war Frau Kou Qi meine Ansprechpartnerin. Sie hat mir den Kontakt zur Studienkoordination am jeweiligen Krankenhaus hergestellt. Und darüber habe ich einen studentischen Tutor/Ansprechpartner für alle Belange zugewiesen bekommen, der einigermaßen englisch konnte.

Unterkunft:

Da das Studentenwohnheim voll war, ebenso weit entfernt vom Yangpu Hospital, nämlich an der Tongji Universität (Hauptcampus) musste ich mich selbst organisieren. Deshalb habe ich bis Dienstag ein Hostel gebucht gehabt in der Hoffnung, dass ich kurzfristig etwas Vorort finden kann. Genauso kam es. In der Abteilung für Kardiologie war Prof. Chen sozusagen mein Supervisor und er konnte einigermaßen englisch, zumindest besser als viele andere. Er fragte mich am 1. Tag ob ich eine Unterkunft hatte und empfand es als Verpflichtung der Abteilung dem „Gast“ zu helfen. Die ganze Abteilung musste am Montag für mich eine Wohnung finden, was prompt klappte. 3 min. von der Klinik entfernt war ein Wohnheim, neben dem Hanting Hotel, jedoch nur für einheimische Bürger. Aufgrund der Beziehung und eines Schreibens von Prof. Chen und ebenfalls seiner Unterstützung Vorort bei den Vermietern konnte ich für umgerechnet etwa 310 € ein sporadisch 2 Zimmerwohnung mit eigenem Bad ohne Küche erhalten. Super gelaufen für den Anfang. Fitnessstudio war nebenan. Ebenso viele Restaurants und Supermärkte zum kleinen Preis.

Kautions usw. musste hinterlegt werden, was wieder ausgezahlt wurde. Ich blieb 1 Monat in der Wohnung und wechselte anschließend über AirBnB nach Jing'an District um am Puls der Stadt zu leben. Ebenso führte ich eine interne Rotation der Klinik in Rücksprache mit Frau Kou Qi zum Tongji Hospital durch (Hauptklinik).

Praktikumsverlauf:

Zum 1. Praktikumstag wurde ich nach vorab Kontaktaufnahme über WeChat (Frau Kou Qi hatte den Kontakt hergestellt) von einer Masterstudentin am Hostel abgeholt und zum Yangpu Hospital begleitet und im entsprechenden Office vorgestellt. Dort wurde ich daraufhin von einer Oberärztin abgeholt und zu Prof. Chen gebracht. Es war gegen 11 Uhr und Zeit zum Mittagessen. So ging es nun gemeinsam zum Essen. Nach freundlichem Gespräch hat, wie oben beschrieben Prof. Chen es sich zur Chefsache gemacht, mir eine Wohnung zu finden. Die 1. Woche war eher so eine Art Orientierungswoche, wo ich viel administrativ wie Wohnung, Bank-Account, Alipay usw. erledigt habe. Abendessen war ich in der Kantine oder um die Klinik herum bei den Restaurants. Alles lecker und günstig. Mittagessen wurde immer von der Abteilung bestellt und es wurde gemeinsam gegessen.

Was wurde in der Kardiologie so gemacht?:

Morgens kurze Frühbesprechung, anschließend gemeinsame Visite oder Katheter-Labor usw., vieles auf chinesisches, jedoch waren die Ärzte bemüht mir etwas zu übersetzen oder per Translator-APP es zu versuchen. Ich durfte im Prinzip kommen und gehen wann ich wollte, ebenso hätte ich tagelang reisen können. Jedoch war ich täglich zum Programm da. Wichtig ist denen, es kurz abzusprechen, da sie sich sehr verantwortlich fühlen. Bedeutet, wenn man mal nicht da ist, sind sie besorgt, dass man nicht in Schwierigkeiten stecke.

Weiterhin durfte ich in die Abteilung für Akupunktur rotieren. Es hat sich ein Rhythmus eingependelt, dass ich meistens vormittags in der Akupunktur war und mittags/nachmittags in der Kardio oder Nephro. In der Akupunktur ist ein cooles Team, die mich haben viel machen lassen. Ich durfte unter deren Aufsicht und Unterstützung viele Nadeln setzen. Selbst habe ich mir ebooks immer dazu gelesen, um die Kommunikationsschwierigkeiten der Lehre zu kompensieren.

In der Nephro war Frau Dr. Yahong meine Ansprechpartnerin, die sehr gutes englisch spricht und die Wochengestaltung nach meinen Wünschen gestaltete. Ich konnte neben Visite auch viel über die Dialyse lernen und ab und zu Patienten untersuchen. Das Teaching war ziemlich gut. Insgesamt ist die Atmosphäre entspannt. Wichtig ist in allen Abteilungen der Inneren, bringt euch was zu lesen mit oder habt ebooks um

Inhalte etwas nachzubereiten. Alternativ könnt ihr auch an eurer Dissertation schreiben oder einfach mal früher Feierabend machen und Shanghai erkunden.

Freizeit und Alltag:

Viele Tipps gibt's schon in den Protokollen von davor. Eins kann ich hinzufügen. Die Chinesen mögen Sport, insbesondere spielen viele Basketball in den Parks.

Shanghai hat eins der verrücktesten Nachtleben der Welt. Anfangs sieht man es nicht so sehr, aber als Nicht-Chinese ist man sehr gern gesehen in vielen Clubs und es gibt viele Promoter deren WeChat-Kontakt ihr versuchen zu bekommen solltet. Seit ihr einmal im Netzwerk seid ihr immer auf der Gästeliste mit freiem Eintritt und freien Getränken.

Den 1. Monat war ich gar nicht abends weg. Anschließend hatte ich einige Kontakte und dann hätte man Jeden Abend was machen können.

Sky-Club kann ich in Jing'an empfehlen. Es gibt ein Bar/Club Areal – genannt Found 158 dort geht am Wochenende immer etwas. Da ist sind u.a. eine brasilianische Bar mit Party und der Taxx Club. Meistens sind die Promoter zwischen 22-23 und 01-02 Uhr an den Türen versucht die mal anzusprechen und erklärt denen, dass ihr internationale Studenten seid und etwas gute Laune mitbringt, falls ihr auf die Gästeliste kommt und ganz wichtig tauscht die WeChat-Kontakte. Es gibt immer einen, der einen anderen kennt. Viel Spaß

Sonstige Tipps:

- Sprach-Crashkurs: wenige Chinesen sprechen Englisch und wenn ja sehr sporadisch. Sie sind schüchtern und selbst wenn sie sprechen könnten werden Sie es nicht, da sie sich eingeschüchterte fühlen durch unser relativ gutes Englisch. Ich hatte vorort eine Privatlehrerin, die ich empfehlen kann. Auf Anfrage kann ich Ihren WeChat kontakt weiterleiten.
- Handeln (Bargain) bei fast allen Belangen außer im Supermarkt. Sei es Fitnessstudio, Straßenmarkt, Klamotten und vor allem Wohnung
- Immer Studentenausweis, oder internationalen Studentenausweis (ISIC) und Acceptance Letter mitnehmen, wenn ihr irgendwo Tickets kaufen müsst, wie Museum, Terracota Army, Eintritt zum Berg usw., denn Ihr bekommt fast überall 50% Rabatt
- Immer Zeit mitbringen bei SightSeeing. Es gibt einen nungläublich großen Inlandstourismus und somit viele Menschen, die vermutlich wie Ihr selbst Reisen, dementsprechend bilden sich lange Schlangen.
- WeChat und Alipay sind sehr wichtig um am Alltag reibungsfrei teilnehmen zu können. WeChat ist wie WhatsApp und Facebook und Instagram, auch Bezahlungen. Über Alipay habe ich eigentlich alle Bezahlungen gemacht, da einfach mehr funktionen. Beispielsweise Bahntickets, Essenbestellen, DiDi (chinesisches Uber) und sehr wichtig Fahrradverleih (blaue Räder die an jeder Ecke stehen) und wöchentlich für etwa 10 RMB ausgeliehen werden können. 30 min, dann muss man tauschen. Die gibt's überall und perfekt um von der Metro dann zum Zielort zu radln.

- WhatsApp Google sind blockiert. Ihr braucht einen VPN. !!! Vorher installieren. ExpressVPN, Hexatech, VPN 360, Hotspot Shield, Turbo VPN
- Google Translator installieren und offline Sprachen Englisch, Deutsch, chinesisch vereinfacht vorher installieren (essentiell am Flughafen und im Alltag)
- Iphone – Apple Karten funktionieren problemlos und relativ gut auch was das Busnetz angeht. In der App alles in Lateinischer Schrift auf dem Bus gemischt.
- Android: Maps.me offline Karten installieren
- Didi: vorher Installieren wenn möglich, da in China nur auf chinesisch.
- Nochmal Alipay!!!!!!!
Am besten mit Chinesischer Handynr.: Wie bekommt ihr eine?
Ich hatte China Unicom für 100 RMB – unlimited 4g Internet im Monat
Dafür mit dem Reisepass in eine China Unicom Filiale (sehen manchmal wie normale Zimmer aus) und aktivieren lassen. Ihr müsst dranbleiben. Manchmal sagen die es geht nicht, aber es geht!!!
Wie könnt ihr Alipay nutzen, entweder jemand überweist euch Geld von seinem Account auf euren (nicht immer möglich, warum auch immer) sicherer:
➔ Macht euch ein chinesisches Bankkonto, dafür mit Reisepass, Acceptance Letter und ganz wichtig, chinesische Handynr in die Bank. Ich war bei der ICBC. Und in der Bank die Mitarbeiter bitten es mit eurem Alipay-Account zu verbinden.
Andere mussten unterschiedliche Bankunternehmen, selbst beim selben Unternehmen bis es geklappt hat. Hier gilt dranbleiben!!!! Hartnäckig darum bitten.
Ich würde euch innerhalb der ersten 3-4 Tage empfehlen 1. Chinesische Handynr. 2. Bankkonto 3. Alipay registrieren und konnektieren 4. Fahrrad freischalten.
- Als Bus-& Bahnapp kann ich weiterhin Moovit empfehlen.
- Falls Ihr kein Vpn wollt oder es nicht funktioniert und ihr mit eureren Leuten kommunizieren wollt -> Skype geht immer
- Youku: das chinesische Youtube.
- Bahnreisen: Immer mind. 1,5 h vorher am Bahnhof sein vielleicht sogar mehr, da man verschiedene Schleusen zu passieren hat und Passkontrolle ähnlich wie am Flughafen bevor man zum Ticketschalter kommt. Zum Buchen von Tickets für Bahnreisen Trip.com (man zahlt eine kleine Gebühr, hat aber sicher das Ticket) kann man online sich sichern. Man erhält einen Code und eine SMS und geht dann an den Ticketschalter und holt sein Bahnticket ab.
- Weitere Ausflüge

Zhangjiajie - Avatar MOUNTAINS

<https://www.nomadasaurus.com/the-avatar-mountains-zhangjiajie-national-forest-park/> Visitors can purchase a three-day pass where they can hike through these beautiful mountain peaks. One look at these mountains on a cloudy day and you'll know where the inspiration came from.

-Jinmao-Tower

Im Tower befindet sich das **Grand Hyatt Hotel** mit der **Cloud 9 Bar** im **87. Stock**. Dort bezahlst Du keinen Eintritt bzw. bezahlst „nur“ für ein Getränk.

-Shanghai World Financial Center

Im Tower ist das **Park Hyatt Hotel**, indem Du im **85. Stock** auch bei einem Getränk den **Ausblick genießen** kannst.

Oder **100 Century Avenue Bar** im **91. Stock**

-1930er Straße unterirdischen 1930er Straße - Essen bis zur Bekleidung

.Tianzifang, das Künstlerviertel

-50 Moganshan Road. In dem alten Künstlerbezirk stellen hunderte Künstler ihre mitunter sehr außergewöhnlichen Kunstwerke vor.

-Pflanzen- und Tiermarkt bei der Dongtai Road.

-Elektronik findest du an der Kreuzung Fuxing Zhong Road und Xiangyang Nan Road (10 Minuten südlich der South Shaanxi Road Station

- Qibao – Die wahre Altstadt in Shanghai

<https://www.trip.com/travel-guide/shanghai/qibao-old-street-81684/>

Beaches

<https://www.echinacities.com/Shanghai/city-guide/Shanghais-Best-and-Closest-Beaches>

<https://www.urlaubsguru.de/reisemagazin/shanghai-insindertipps/>

<https://homeiswhereyourbagis.com/10-dinge-die-du-in-shanghai-nicht-verpassen-solltest/>

<https://www.travelita.ch/shanghai-dos-und-donts-reisetipps/>

<https://flashpacker-travelguide.de/shanghai-sehenswuerdigkeiten-tipps/>

Shanghai Bucket List:

HIKING:

- [x] Minhang Sports Park Loop

- [] Sheshan Forest Trail

- [] -There is a small hill in Songjiang, an hour subway ride away. Side

- [] -forest park in chongming island, about an hour bus ride away.

- [] -you may take a day walking in tea plantation, Lingyin temple and flying peak area in Hangzhou if the weather is nice.

- [] -Moganshan is also criss-crossed with farming trails through the bamboo forests. Some of these can be quite hard to follow

- [] Hangzhou HILLS: hike around the mountains from the dragon wall

- [] Modern: The Bund, Oriental Pearl TV Tower, The Shanghai Tower...

Ancient: Yu Garden, Jade Buddha Temple,-freitagvormittags ein Street Food Markt.- City God Temple, Jing'an Temple...Longhua Tempel/Pagode

- [] Museums: Shanghai Museum, Shanghai Urban Planning Exhibition Hall, Shanghai Municipal History Museum...

Amusement: Shanghai Disney Land

FOOD: Nanxiang: Home of Shanghai's Famous Soup Dumplings;

<https://www.travelchinaguide.com/cityguides/shanghai/dining/vegetarian.htm>

Veggie **<http://www.smartshanghai.com/articles/dining/the-plant-life-when-shanghai-food-goes-vegetarian>**

Muslim Street Market -Friday afternoon, outside Huxi Mosque

1. Madame Toussoud

2.Yuyuan Garden bis 17:00

NOT far from the Bund, Yuyuan is the most revered and the only surviving Ming Dynasty garden in Shanghai.

It has become a city highlight jdue to its beautiful scenery, characterized by decorated bridges, colorful pagodas and intimate enclaves separated by "dragon walls" — partitions with dragon decorations on top

3. The Oriental Pearl TV Tower:

queue for 1–2 hours. Try to arrive early or visit the Shanghai Tower instead.

4. The Shanghai Tower

5.Zhujiajiao - classic water town - 1hour away

-Erreichen kannst du die Stadt mit dem Bus vom People's Square in ca. 1,5 Stunden und für umgerechnet 1 Euro oder bei einer geführten Tour mit den Highlights Shanghais.

If you have more time, we recommend Nanxun and Tongli, which are a bit further away but are less commercial and less crowded.

6. Shanghai Museum

7. Tianzifang (old French quarter -shopping) & Xintiandi:

8. Disneyland Park: a family

9. Dongtai Road Antique Market pudong

10. Moganshan Road Art Gallery

11. Peoples square -weekend between 12 pm and 5 pm marriage market

12. Huangpu walk

13. Jing'an with temples

14. Yangpu Gongqing Forest Park 8-17:00

15. Boat on the river

16. Tunnel gang

AROUND SHA

- [] Shengsi, a Weekend Away from Shanghai on an Island

To Get There...

Take line 4 to Nanpu Da Qiao station, and look for 1588 Waima Lu under the elevated highway to purchase the bus and ferry ticket combo for 120 RMB. The bus ride is one hour and takes you to Shenjiawan, the port from which the ferry departs to Shengsi. The earliest bus leaves at 8:30am. Try to buy the tickets in advance if you're planning to go there at the weekend.

<https://www.chinahighlights.com/shanghai/attraction/shengsi-shanghai-island.htm>

Das Nachtleben in Shanghai

Das Nachtleben in Shanghai ist der absolute Wahnsinn. Noble, toll dekorierte Locations, die die Nacht zum Tag werden lassen. Hier eine kleine Auswahl:

* M1NT: Einer der Top-Venues in Shanghai liegt im Bund-Viertel. Das Highlight ist ein beleuchtetes Haifischbecken direkt neben dem Dance-Floor.

* Cirque Le Soir: Nach London und Dubai nun auch in Shanghai: Feiern zwischen Burlesque-Shows, Akrobatik und Champagnerflaschen in einer einmaligen Atmosphäre.

* Vue Bar: Wie bereits oben in den „Must Dos“ erwähnt, ist dies eine Bar mit genialer Aussicht auf Pudong.

* Better alternative: Sir Elly's, Peninsula Hotel

* M2: Auf einer großen Tanzfläche feiern hier gemeinsam vor allem jüngere lokale und internationale Partygänger. Auch viele bekannte DJs sind hier regelmäßig zu Gast.

Alternatives SHANGHAI

-To get a taste of this culturally significant architecture, head to the 1933 Slaughterhouse in historic Hongkou district

-Ride the metro to the end of line 11

Dynasty (1127-1279). Today, Jiading has been absorbed by Shanghai to become its northwesternmost district and is characterized by factories and industry. Yet its historic charm remains. Located at the end of the southern fork of metro line 11, you will find one of the best-preserved Confucian temples in the country. Surrounding it are a museum, pagoda, canals,

China Bucket list:

<https://www.chinahighlights.com/travelguide/china-top-10->

<http://www.aussieontheroad.com/places-to-visit-in-china/>

HIKING CHINA:

<https://www.chinahighlights.com/travelguide/hiking-trails.htm>

TIBET:

<http://www.bohdi.com.cn>

http://www.chinatoday.com.cn/english/tourism/2017-10/11/content_747948.htm

Some parts of Tibet also require an Aliens' Travel Permit (ATP), which is issued by the Public Security Bureau (PSB) in major Tibetan cities like Lhasa, Xigatse and Ali. The list of regions that require ATPs changes constantly, so inquire locally. Lhasa's PSB has a poor reputation, while Xigatse and Ali are said to issue permits without any unnecessary difficulties. If your papers are in order, the permit can be issued in several hours for ¥1.000

INNER Mongolia:

https://wikitravel.org/en/Inner_Mongolia

- * Zhujiajiao - die kleine Kanalstadt mit der Glücksbrücke - zu jeder Jahreszeit empfehlenswert.
- * Tongli - die Kanalstadt der vielen Gärten und des Sexmuseums - eher zu den Gartensessionzeiten zu empfehlen.
- * Luzhi - das Minikanalstädtchen der vielen Kostümfotografen
- * Wuzhen 乌镇 - die kleine Kanalstadt mit der Schnapsbrennerei
- * Nanxun - die Kanalstadt des trocknenden Schinkens
- * Xitang - die Mission Impossible Kanalstadt

Mit dem Nachtschiff kommt man in ca 12 Stunden zur Insel Putuoshan, wo der gleichnamige heilige buddhistische Berg steht. Karten gibt es an der Vorverkaufsstelle in der Jinling Donglu 59; Abfahrt des Schiffes: Songbing Lu 251 (im Norden der Stadt: am besten mit der Metrolinie 3 bis Songbing Lu, danach mit dem Taxi.

Die höchste Erhebung der Insel ist mit 300 Metern der Berg Foding (佛顶山). Er ist einer der vier für den Buddhismus bedeutendsten Berge Chinas.

Vegetarisch

* Awakening, vegan, organic, ECO, 432 Dagu Lu, near Chengdu Nan Lu, winziger "Bioladen", nette Kleinigkeiten für's Heim, Blumen und leckeres Essen.

* Kush, 98 Yan Ping Lu, near Xin Zha Lu. Gemütliche Atmosphäre, gutes Essen. Order-Hotline: 021-5175 9822, www.kush.sh

* Element fresh, In der Französischen Konzession mit großem Dachgarten und Blick in grüne Platanen: 1028 Huhai Zhong Lu (Kwah Centre), Ecke Donghu Lu, Métro 10 Bis Shangxi south, Exit 7, dann rechts gehen, wieder rechts, dann liegt das Kwah Centre links schäg gegenüber. Ansonsten gibt es viele Restaurants dieser Kette über ganz Shangai verteilt. Am besten selbst gucken: www.elementfresh.com

* Wagas, Kette mit gemütlichen Restaurants über ganz Shanghai verteilt und guter Auswahl leckerer Gerichte und frisch gepresster Säfte. In der französischen Konzession: 7 Dong Hu Lu, Near Xinle Lu, Tel: 54661488, www.wagas.com.cn

**Ich empfehle meinen Reiseplan, den ich selber durchgeführt hatte:
Es sind meine eigenen Notizen bzw. Dinge, die ich dazu rausgesucht
hatte und ich hoffe es hilft weiter:**

Reiseplanung

ShanghaiLuoyangXi'anChengduLijiangGuilinShanghai

Reiseübersicht

SHANGHAI LUOYANG Dauer: 2h 10m

Fr. 07:20 ShanghaiSHA 09:30 LuoyangLYA 2h 10m

3 Übernachtungen in Luoyang,

1. Tag Freitag Shaolin Temple am Luoyang Bus Station (2,5h) Ankunft etwa
14:00; -> Bus zurück 18:00 -> Luoyang-Longmen -> **Xi'an North High Speed
Around** 21:00 (90min) Dann Subway 2

Übernachten am Hauptbahnhof XiAn -Linie 2

2. Tag Samstag

Hauptbahnhof -bus 306/914/915 Terracotta Army vm und city wall NM und
liste

Übernachten nahe Linie 2

3./4 Tag Sonntag/Mo Tag Mount Huashan Schnellzug **aus Xi'an und Taxi
zum Berg dort eine Nacht**

Evtl. Bei regen tauschen Dann Übernachten North Station

Zurück Mit High-Speed

dann Abreise von Xi'an XIY

XI'AN CHENGDU Dauer: 1h 40m

Mo.. — Di. .23:05 Xi'an 00:45 ChengduCTU

1h 40m 2 Nächte in Chengdu – **Über Nacht in der Nähe Flughafen**

5. Tag Dienstag vm **High-Speed Train Leshan -Chengdu 60min**

Großer Buddha von Leshan eine Nacht verbringen

6. Tag Mittwoch und Bus (30min) nach Emeishan und Besteigung Mount
Emeishan früh und zurück **Emeishan - Leshan -Chengdu High-Speed +**

Übernachtung nahe Zoo

7. Tag Donnertsag Pandas - Bus. 87 or 198/198a

NM Innenstadt und Tempel

CHENGDU LIJIANG Dauer: 1h 30m

Do. 1.8. ChengduCTU LijiangLJG 1h 30m

2 Nächte in Lijiang

Übernachten (in Nähe Lijiang Transport Service Center Bus Station(丽江客运站) is located at No. 25, Kangzhong road, Gucheng District, Lijiang City.)
oder If you are arriving in Lijiang by train, it is only a 15yuan-taxi-ride to get
to the center bus station from train station.)

8. Tag Donnerstag abene- **Bus nach** und Wanderung in Qiatou Teil1_ 8-9h
inkl.Stopp

Depart Time

Depart Station

Arr

Lijiang Transport Service Center Bus Station

08:00

丽江客运中心

Übernachten in Sean's Guesthouse

9. Tag Samstag früh Wanderung Rest und vor 12h **Bus zurück nach Lijiang**
(2h) **abends Innenstadt/Altstadt**

Übernachten nahe Hongtaiyang Square

8. Donnerstag Nachmittag f- Bus jade Dragon Snow Mountain 7am **Bus** von
Hongtaiyang Square 45 min

8-11Uhr Berg davon einen teil Wandern über Kalklagoon

LIJIANG GUILIN Dauer: 1h 45m Sa. 3.8. 15:05 LijiangLJG 16:50 GuilinKWL
1h 45h 2 Nächte in Guilin

10. Samstag Nachmittag hiking the ricer terraces Übernachten Innenstadt

11. Sonntag Li River und Yangshou Countryside ganztags - und zurück nach
shanghai abends

GUILIN SHANGHAIDauer: 2h 25m

SÓ. — Mi..23:00GuilinKWL01:25 ShanGhaiPVG

Im Detail

1.Luoyang

Transport

- **Luoyang Airport** (IATA: LYA)[4] is located about 10 km north of the city center.
- buses which cost 1 or 1.5 rmb per ride. The buses offer beautiful scenery all around the city
- Bus back from dengfeng to luyuang 18:00 and than train to Xian ab 21:00 -
-

Entrance Fee CNY80

Opening Hours 8:00 - 17:30; ticket selling starts 30mins earlier.

Recommended Time for a Visit 2-3h

Shaolin Temple (少林寺) or Shaolin Monastery is located on Mount Song, near **Dengfeng**, Zhengzhou, Henan province, China 80 RMB

A tour inside Shaolin Temple takes at least 2 hours. The highlights in the area include Shaolin Kung Fu Performance (about 30 minutes), temples (about 1 hour) and Pagoda Forest (about 30 minutes). They are not connecting with each other.

<https://www.topchinatravel.com/china-attractions/shaolin-temple.htm>

<https://www.travelchinaguide.com/attraction/henan/luoyang/songshan-shaolin.htm>

[https://wikitravel.org/en/Songshan National Park](https://wikitravel.org/en/Songshan_National_Park)

- The distance between Shaolin Temple and Luoyang is about 80 kilometers
- express bus to Shaolin Temple in Luoyang Bus Station, which is located diagonally opposite the Luoyang train station
- **heading for Xuchang(许昌)、Xinmi(新密) and Dengfeng(登封). All of them can drop you en route at Shaolin Temple**
- **takes about 2.5 hours. The ticket fare is about 20 CNY.**
- **Departing times are from 05:30 to 12:30, about 30 minutes per bus.**

2.Xi'an

2.1 Terracotta army and city wall

2.2 mount Huashan book ticket to xi'an airport-

<https://www.chinahighlights.com/xian/>

<https://wikitravel.org/en/Xian>

non-local tourists. A taxi will cost about ¥150 from the airport to the Bell Tower downtown.

Übernachten 1. Tag HBF

2. Nacht high-speed station

TRAIN

- The high speed train from Xi'an North Station to Luoyang-Longmen is now available many times a day, starting at 7am. The distance of 400 km (250 mi) takes about 90 minutes.

Xi'an Terracoty army and Huashan plank walk, Bike the Xi'an City Wall; Eat Roujiamo in Xi'an

Get around

1. Subway Line 2 runs north-south. You can connect to and from the Xi'an North Train Station
2. City Wall of Xi'an (西安城牆; Xīānchéngqiáng), **[1]**. As the world's largest city wall, the Xi'an city wall has been restored and is 12m high, 18m wide is its base, 15m wide on the top, 13.7km long, and bikes (also bikes for two or three persons) are provided for renting, now it's ¥45 per 120 minutes/bike (or ¥90 for 120/2-person-bike) plus a refundable deposit. Check the weather forecast before you buy a ticket to enter the wall. **If you want to foot it though, a complete loop of the walls takes 3 to 5 hours.**

TO DO:

- Witness the most significant archeological excavation of the 20th century — **the Terracotta Warriors and Horses**, accompanied by an expert guide.
- **Stroll or cycle** on the ancient **City Wall** for a nice view of Xi'an city.
- Bike the City Walls. Open 8:00-22:00 at the South Gate.. icycling around the city walls will take about 2 hours.
- (Have a pleasant stroll to **taste local snacks** and buy souvenirs at the **Muslim Quarter**.)
- Giant Wild Goose Pagoda (大雁塔; Dàyàntǎ), (At Ci'en Temple, take bus 41 or 610 from the main train station, or Subway Line 3 to Dàyàntǎ). Built by Emperor Gaozong Li Zhi (高宗李治) in 652AD. Emblem of the city of Xi'an. In the fountain in front of the pagoda there is a very nice water and music show at various times during the day (incl 9pm summer/8:30pm winter) with pleasant parks and western eateries nearby. ¥50 to enter the temple complex, another ¥40 to enter the pagoda

Outside the city[\[edit\]](#)

- Army of Terracotta Warriors and Horses (兵马俑) (Bīngmǎyǒng), 30km east of town, 2km west of the Qinshihuang Mausoleum ¥150, students with Chinese student card ¥75 (includes access to the Qin ShiHuang Mausoleum) (**Take bus 306 (7¥) 914 (8¥) or 915 (8¥) from the main train station at the northeast corner of the old city wall**. These are frequent, e.g. the 914 runs every 4 minutes. Journey time is about 80 minutes. If you arrive from the airport, you can take the airport bus (26¥) for the train station. (Prices as of January 2014). Taxi from the center takes 50 minutes (outside busiest hours) and costs around 150¥ (June 2019, negotiable).). High Season hours (March 16th – November 14th): 8:30 – 17:30.
- Qin ShiHuang Mausoleum (秦始皇陵), 2km east of the Terracotta Warriors. Admission is free with purchase of a Terracotta Warriors ticket. (Take one of the free gold shuttle buses from the Terracotta Warriors (just behind the ticket office). 4 minutes ride.)
- Huaqing Palace (华清宫) (Huáqīnggōng), 6.8 km west of the Terracotta Warriors (bus 306,914,915, the same way to Army of Terracotta Warriors and Horses, 2 stops away from it), ☎ +86 18302976580 (market@hqc.cn), **[6]**. 8:00AM-6:00PM. Built by the Tang emperor Xuanzong near hot springs at the
- Huashan Mountain (华山), (About 2.5 hr outside of Xi'an, or **40 minutes by high-speed train**. Xi'an high-speed rail station is about 30minutes away from the Bell Tower by cab and cab ride is about ¥35.

It is also the **last stop on Line 2 of the metro**. Once arriving at the **Huashan high-speed train station it is a quick taxi ride (¥20)** to the mountain trailhead.). This is one of China's sacred mountains, you can climb steep stairs while holding on to chain railings for support. If you take the **cable car up**, you can climb around the four peaks in about 3-4 hours. There are two cable cars, one running to the North Peak from the East Gate (¥80/150 round trip) and another newer, more expensive, cable car which runs to the West Peak (nearer the summit/South Peak and "Plank Road in the Sky") - it costs ¥140 one-way, plus you'll have to take a shuttle bus to an unfinished hotel/restaurant/parking complex (¥40) and a taxi to/from Huashan bus/train station (¥20-30). If you want to **walk up you have to go to another entrance, the Yu Quan Yuan (玉泉院)** entrance. There are many tours that drive to the mountain, just be aware that half of the time you will be stopping for jewellery, Chinese medicine, etc. Worthwhile if you get a nice coach. For more information, see separate article on **Huashan edit**

3.Chengdu


3.2Tag 3 Panda und Innenstadt veggie essen im Tempel renmin lu

3.1. Tag 1 großer Buddha von Leshan eine Nacht verbringen und Besteigung des Tag2 Emeishan verbinden

Entrance Fee: CNY 160,
Opening Hours: 6:00 - 18:30

high-speed train Leshan - chengdu 60min

to mount emeishan If you are in Leshan (where the Leshan Giant Buddha locates), take the bus at the center bus station, they departs every 10 minutes and the driving lasts about 30 minutes (about CNY8).

Transportation from Chengdu:

By Train: Take a **Chengdu-Leshan-Emeishan Intercity High-Speed Train** or **Shuangliu Airport - Emeishan Train** to **Emeishan Station**, and then change to bus 5A, 8 or tourism bus to this site.

By Long-Distance Bus: Take a bus from **Xinnanmen Bus Station** to Emeishan Tourism Bus Center (Baoguo Temple Bus Station) at the foot of Mt. Emei, and then walk to the entrance. The bus departs once full occupied from 07:20 to 19:35. Its duration is about 2.5 - 3 hours and ticket fare is CNY51.

<https://wikitravel.org/en/Chengdu>

- Since September 2017 metro line #10 operates between the airport and the city center. Line #10 connects directly to line #3. In Terminal 2 the metro is located at basement 2. Tickets can be purchased at the entrance of the metro station.
- **Taxi fare** from the airport to the city centre averages ¥45. If you intend to take a taxi from the airport, head for the domestic arrival area and

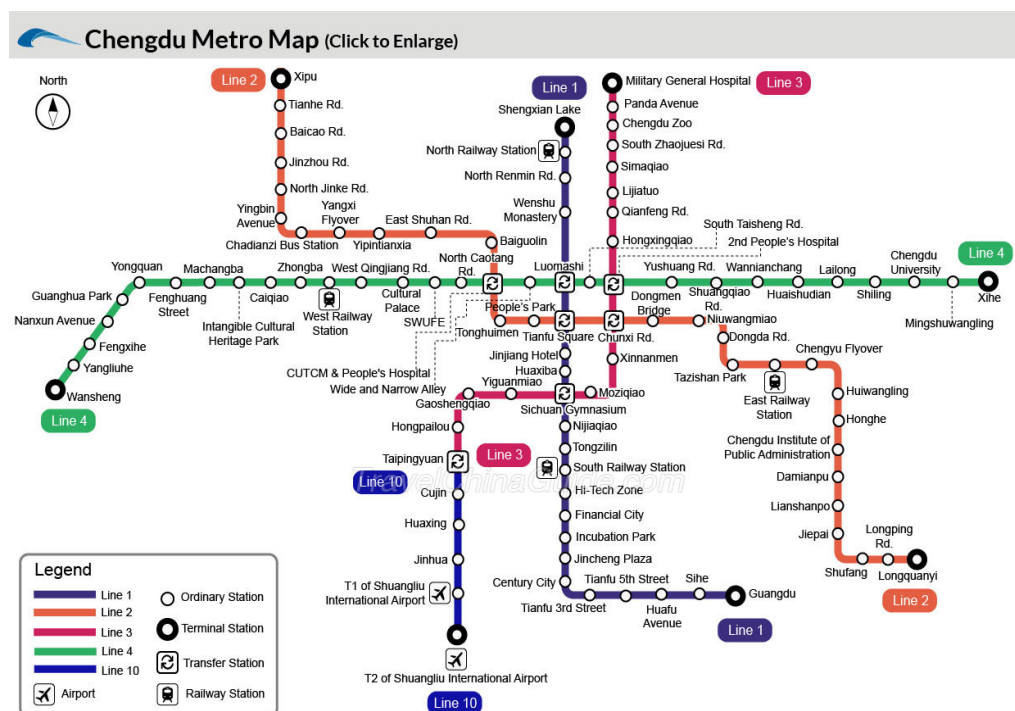
exit the terminal where you should see the **official taxi stand** where you can queue for marked, green-and-yellow or blue-and-yellow taxis **of using the meter**

at 233ft (71 meters) tall, the Leshan Buddha is the largest carved stone Buddha in the world. Located just outside of Chengdu; While you're in the area, be sure to also stop by the Oriental Buddhist Park, which is attached to the Leshan Buddha area. You'll find tons of caves and gardens to explore, all filled with stunning Buddha statues and carvings.;
giant pandas

- Foot and body Massage. Prices are very reasonable, often well under ¥80 per person. Some places offer ¥25 per hour for a very nice foot massage, including washing, soaking and massaging feet,
- Drink tea, Renmin Park (People's Park).

Greater Chengdu

- Chengdu Panda Research Base of Giant Panda Breeding, (tourist bus 902 was cancelled; take public bus 87 or 198/198A from Chengdu Zoo (bus or metro line 3), or take a taxi from downtown for ¥40-¥50
- Hostels/hotels often organise trips for around ¥110 which includes return transport and the entrance fee.),
- Park opens at 7:30am but expect people to be waiting starting around 7:15am. Feeding time is around 8:00-9:30; 6h nap between 10h to 11h.
- Entry fee is ¥58, senior people over 60 free showing your passport (student price of ¥29 only available for Chinese students and foreign students in exchange semester in a Chinese university) # # # #



4. Lijiang ANkunft mittag DO. aus Chengdu

Weiterflug Sa. 15:05 nach Guilin 2,Tage

<https://wikitravel.org/en/Lijiang>

4.2 lijiang - früh qiaotou siehe Reiseführer - übernachten in seans springs guest House 9h---- früh aufstehen nach dazu und bus vor 1300 nach Lijiang rest des tages dort verbringen

4.1 berg

The airport is 35 minutes (22km) from the Lijiang Old Town and around 45 minutes (28km) from Shuhe Old Town, in the suburbs of Lijiang. You can take a taxi (80-100RMB) or the shuttle just outside the arrival hall to the Blue Sky Hotel (20RMB). It leaves when it is full and the other end is 1km from Lijiang old town. A taxi from the shuttle bus terminal to the old town will cost around 10-15RMB. Buses to the airport leave about 100-120 minutes before flights, giving you at least an hour to check in.

The Highlights of Lijiang

- **Old Town of Lijiang** is China's best-preserved minority ancient town, and the only one among China's ancient towns without city walls. It is famous for its ancient architecture and orderly system of waterways.
- **Baisha Village:** This is the earliest settlement of the Naxi people. It is a must-see if you love murals, which combine the cultures of the Han, Tibetan, and Naxi people.
- **Shuhe Ancient Town**, a well-preserved example of a town along the Ancient Tea Horse Road, is more rustic and quiet than Lijiang Old Town.
- **Jade Dragon Snow Mountain** is the most southerly snow-capped mountain in the Northern Hemisphere outside of the Andes, soaring to about 5,500 meters (18,000 ft). Those who climb to the top will be rewarded by an amazing panoramic view (in good weather). Take a cable car to the peak of Jade Dragon Snow Mountain and enjoy beautiful scenery. **Cableway fee:** 55 yuan for a round trip

1. Take a bus from Hongtaiyang Square in Lijiang to Jade Dragon Snow Mountain.

2. You can take a chartered car at a cost of 200 yuan for a round trip. It takes about 40 minutes.

- **Open:** 7am–6pm **Entrance fee:** 130 yuan

Near the spruce meadow, there is the Blue Moon Valley, with beautiful lakes full of blue water and nice stone terraces. You might be asked to purchase tickets for electrical car, which they call "Little Green frog" / "Tourist Car" - It's not worth it, you would miss the 20 minute walk on a wood trail which was very enjoyable.

- **Tiger Leaping Gorge**, the deepest and most beautiful gorge east of the Tibetan Plateau, and the most acclaimed hiking route in China, is a place that hikers around the world dream of. <https://www.chinahighlights.com/lijiang/attraction/tiger-leaping-gorge.htm>

Bus Schedules from Lijiang to Hutiaoxia County 虎跳峡镇

<https://www.topchinatravel.com/lijiang/how-to-get-to-tiger-leaping-gorge-from-lijiang.htm>

There are only two buses depart for Hutiaoxia county every day. The **bus leaves at 8:00 am & 8:30 am and the journey takes about 2 hours in the medium-sized bus**. Occasionally there will one more bus added to the schedule when it is holiday time and more buses are demanded. Below is a time table including ticket fares information regarding to the buses schedule from Lijiang to Hutiaoxia County for your reference. (This information is updated to 2019-5-7)

Depart Time	Depart Station	Arr
08:00	Lijiang Transport Service Center Bus Station 丽江客运中心	Hut
08:30	Lijiang Transport Service Center Bus Station 丽江客运中心	Hut

Take a Taxi Lfit from Hutiaoxia County to Tiger Leaping Gorge

After you have arrived Hutiaoxia County, it is common that there will be many taxi drivers and minivan drivers waiting at the station trying to sell you a lift to the Tiger Leaping Gorge from town. In this case, these private drivers are convenient options because there is only **about 12 kilometers from the Tiger Leaping Gorgger from here** and these lifts are more flexible than waiting and getting on another bus. The short journey will take about half an hour and the **cost will be around 20 to 50 yuan depending how well you are good at bargain** and are you sharing the taxi with some other passengers.

Get around

- Walking is the only option in the old town, while taxis or shared private cabs (**Didi**) are often the easiest way around the rest of town, starting 8RMB on the meter. Make sure you have the exact location info or address for the cab driver.

5. Guilin

5.1 Innenstadt

Central Square (桂林中心广场; Guìlín Zhōngxīn Guǎngchǎng). 51,400 square meter large gathering place in the centre of town. Here you can watch a giant atlas on the ground and an artificial waterfall every evening at 8:30PM.

5.2 LiRiver

5.1 Rice terrace

Travel time to the city centre by taxi is roughly 40 minutes. The airport bus only leaves when full-ish so there may be a wait as the bus fills up.

Airport bus to town is ¥20,

From the airport, a Taxi should then be around ¥100 to most hotels in the city center. Request meter 'da biao' at the airport taxi rank and overall pricing to downtown hotels should be slightly less than 100 CNY.

Taxis are also inexpensive and easily hailed within the city. Usually hard to catch during peak hours (5:30PM-7PM). Taxi meters begin at ¥9 for 2km.

Back to the airport, a hotel may arrange the trip for ¥80.

- Guilin - Hiking the rice terraces is Guilin;
LI RIVER AND YANGSHOU COUNTRYSIDE

Do

Li River Cruise,

bookings@lirivercruises.com), [5]. 4h. The boats are frequent and easily organized by any hotel in Guilin, and also available online from lirivercruises.com or ctrip.com. Those, who are not scared by joining a Chinese speaking-only group, may buy the same kind of trip in any of plenty local travel agencies by approx. twice less (roughly ¥200-250, minor haggling helps). Most tourists will go from Guilin to **Yangshuo** (a very picturesque smaller town downstream of Guilin). The river winds through some truly spectacular limestone formations. The boat trip from Guilin to Yangshuo will take 4.5 hours, and a round trip (with a stop in Yangshuo) will take a whole day.

non-refundable and is considered as a pre-payment or deposit for the cruise you booked and free of charge of day change. ¥400+ (luxury), ¥360(ordinary), ¥200 (bamboo). [edit](#)

- *Longji Rice Terraces, Mountain Village Small-Group from Guilin.*
8 am – 10 am: Hotel pick-up and ...

Ich weiß das sind viele Infos, aber China ist eben groß und vielseitig. Viel Spaß. Bei Fragen schreibt mir: alan.br@gmx.de