

LØB I EN METROPOL DER ALDRIG SOVER

SHANGHAI MARATHON

Oplev en international metropol hvor kinesiske traditioner møder vestlige skikke



En helt unik løbeoplevelse i en af verdens hotteste byer kombineret med oplevelser i historiske Beijing

Vi er rigtig glade for at kunne præsentere Shanghai International Marathon igen i år hos Marathon Travel Club. Rejsen er udarbejdet i samarbejde med CTS (Sports travel service co). Løbet er eftertragtet, og der er rift om pladserne - Derfor er det først til mølle om de få pladser, vi er blevet tildelt.

Når du rejser til Kina, er der to steder, man ikke må gå glip af; Beijing, hovedstaden og centrum for regeringen samt Shanghai, centrum for moderne handel.

Selv om Shanghai ikke er politisk hovedstad i Kina, er der ingen tvivl om, at byen på mange andre områder er et centrum for landet. Byen er placeret på Kinas vigtige østkyst omtrent midtvejs mellem hovedstaden Beijing og finanscentret Hongkong.

Som en af de seks gamle byer i Kina, har Beijing altid været hjertet og sjælen i Kinas politiske historie. Med byens lange historie og enestående rigdom venter der jer en fantastisk tur, når I går på opdagelse i byens gamle fortid og spændende moderne udvikling.

Der vil være guide tilknyttet alle dage på rejsen, samt en rejseleder fra Marathon Travel Club som vil sørge for, at du får det bedste ud af din oplevelse.

Se nedenunder vores program for, hvordan dagene kommer til at forløbe i Shanghai og Beijing. Bemærk at

Side 1 af 7

programmet tager udgangspunkt i, at der er booket flyrejse gennem Marathon Travel Club.

Dagsprogram

Herunder ser du et programforslag - der kan forekomme ændringer fra år til år

Dag 1: Afrejse fra Danmark

Vi rejser med SAS til Shanghai med afrejse fra København kl. 18.35 med ankomst til Shanghai Pudong International Airport dagen efter d. 16. nov. kl. 11.50 lokal tid.

Hjemrejse med SAS fra Beijing Capital International Airport d. 21. nov kl. 15.35 med ankomst d. 21. nov. kl. 18.35 i København.

Dag 2: Ankomst til Shanghai.

Vi ankommer til Shanghai Pudong lufthavn. Vi kører sammen i bus ind til vores hotel, som er beliggende i hjertet af Shanghai, hvorefter vi tjekker ind på hotellet. Resten af dagen er til fri disposition. På hotellet vil vi få vores startpakke udleveret.

Dag 3: Byrundtur i Shanghai (Morgenmad på hotellet, frokost i forbindelse med byrundturen, aftensmad, pre-race dinner)

Vi vågner op i en af verdens største metropol! Efter morgenmad tager vi på byrundtur.

Shanghai Museum:

Shanghai Museum huser mesterværker af kinesisk kunst, der kan dateres så langt tilbage som den neolitiske periode (12.000 - 2.000 f.v.t.) Museet design er i overensstemmelse med Feng Shui principper og huser en stor permanent samling og er vært for forskellige udstillinger med over 120.000 stykker, som udstillingsvindue for Kinas historie. Shanghai Museum hjælper dig gennem mere end 6.000 års traditionel kunst i forskellige materialer, herunder bronze, keramik, skulptur, blæk maleri, kalligrafi og møbelkunst.

Museet ligger i People Square, i hjertet af byen, et stort grønt område omgivet af store bygninger på alle sider.

The Bund: (Startområde for Shanghai Marathon)

Vi fortsætter til The Bund, også kaldet Zhongshan Dong Yi Lu. Shanghais mest berømte gade og strandpromenade i Shanghai og betragtes som et symbol på Shanghai i flere hundreder år. De mest berømte og attraktive syn, som er på den vestlige side af Bund, er de 26 forskellige bygninger i arkitektoniske stilarter herunder gotisk, barok, romansk, klassicisme og renæssancen. De fleste af disse bygninger er i dag beskyttede som historisk bevaringsværdige.

YU Garden

Yuyuan Garden eller Yu Garden of Shanghai er en perle af klassisk kinesisk have. Placeret i det sydlige område af Yangtze-floden. Bygget i 1559 under Ming-dynastiet (1368-1644) med en historie på mere end 400 år. Det er en privat have på Pan familie. Som navnet antyder, Yu betyder glædeligt og fred i kinesisk. Grundlæggeren Pan Yunduan inviteret den berømte designer til at bygge denne haven til sine forældre, da den rolige sted at tilbringe deres resterende år i komfort og lykke.

Old Town Bazaar

Old Town Bazaar eller Yuyuan Bazaar, er placeret ved siden af Yuyuan Garden.

Oprindeligt lå der et tempel på dette sted (Gud templet i By), der kan dateres tilbage til det 15. århundrede. For over 100 år siden var der en stigning i pilgrimme, der kom for at tilbede i templet. Og som et resultat af dette, begyndte små boder at dukke op i nærområdet for at tage højde for disse pilgrimme. Bazaar dækker et areal på over 50 hektar med 3000 butikker og næsten 10.000 leverandører sælger brugte varer ud over antikviteter og kunsthåndværk. Næsten 60.000 turister besøger markedet hver dag for at prutte om prisen og købe traditionel kinesisk mad, sko, smykker, tekstiler, jade og træ spisepinde, ure, smykker og hætter.

Om aften vi der være pre-dinner race med info omkring løbet.

Dag 4: Shanghai Marathon og aften cruise på Yang Zi floden. (morgenmad på hotellet, frokost på egen hånd, aftensmad - sejrsmiddag)

I dag er den store dag!

Efter en tidlig morgenmad, forlader vi hotellet og tager til The Bund, startområde for Shanghai International Marathon. I målområdet vil der være engelsktalende guider der sørger for transport tilbage til hotellet.

Om aftenen vil der være arrangeret sejrsmiddag inden vi tager et cruise på Yang Zi floden hvor vi vil opleve et lyshav af farver og oplyste bygninger.

Dag 5: Shanghai- Beijing (morgenmad på hotellet, frokost og aftensmad på egen hånd)

Efter morgenmad på hotellet, tjekker vi ud og køre samlet til Hongqiao Station og stiger ombord på høj hastigheds toget til Beijing. Ved ankomst til Beijing vil der være arrangeret transport til hotellet. Resten af dagen vil være på egen hånd.

Dag 6: Den himmelske freds plads, Den forbudte by og Summer Palace (morgenmad på hotellet, frokost på lokal restaurant, aftensmad på egen hånd)

Efter morgenmad på hotellet tager vi på rundtur med engelsktalende guider.

Den Himmelske Freds Plads

Den Himmelske Freds Plads ligger i det centrale Beijing, Kina. Pladsen er 880 meter fra syd til nord og 500 meter fra øst til vest, hvilket gør den til den største åbne plads beliggende i en by, i verden, og meget større end Den Røde Plads i Moskva. Den har et areal på 440.000 m² (44 ha). Pladsen har fået navn efter Den Himmelske Freds Port (Tiananmen), der afskærer pladsen fra Den Forbudte By. På vestsiden af pladsen ligger Folkets Store Hal, hvor Den Nationale Folkekongres mødes. Mod øst ligger Museet for Kinesisk Historie og den Kinesiske Revolution. Mod syd ligger Maos mausoleum. Mod nord ligger Den forbudte by.

Demonstrationerne på Den Himmelske Freds Plads:

Demonstrationerne på den Himmelske Freds Plads også kendt som Massakren på den Himmelske Freds Plads var en okkupation i 1989 af den store plads foran Mao-mausoleet, organiseret af studenter som krævede mere folkelig medbestemmelse i Kina. Demonstrationerne fandt sted mellem 15. april og 4. juni 1989, og endte voldeligt, da 27. division af Folkets Befrielsehær med anvendelsen af panserkøretøjer og automatvåben genetablerede ro og orden i hovedstaden.

Den 4. maj marcherede ca. 100.000 studenter og arbejdere fredeligt gennem Beijing i protest mod styrets korrupsion og krævede demokratiske reformer. Den 20. maj erklærede styret undtagelsestilstand, men demonstrationerne fortsatte. Efter rådslagning mellem lederne i kommunistpartiet beordrede styret

militæret til at anvende magt for at stoppe opstanden. Tropper og tanks fra Kinas 27. division marcherede ind på Den Himmelske Freds Plads. Den 3. juni indledte Folkets Befrielsehær en voldelig konfrontation mod demokratitilhængerne, der kulminerede 4. juni.

Antallet af civile dræbte varierer, nogen mener op mod 400-800, det kinesiske Røde Kors anslår 2.600, og studenterne fastholder at over 7.000 blev dræbt. Antallet af sårede anslås generelt til mellem 7.000 og 10.000, inkl. sårede fra den kinesiske hær.

Efter de voldelige begivenheder foretog styret en lang række anholdelser for at undertrykke de tilbageværende tilhængere af bevægelsen, begrænsede adgangen for udenlandsk presse, og sørgede for kontrolleret dækning i den kinesiske presse. Den voldelige undertrykkelse af protestaktionen på Den Himmelske Freds Plads resulterede i massiv international fordømmelse af det kinesiske styre.

Den Forbudte By

Den Forbudte By er betegnelse for det tidligere kejserlige palads i Beijing i Folkerepublikken Kina. Foran det gigantiske paladsområde findes Den Himmelske Freds Plads. Hovedindgangen til paladset hedder Den Himmelske Freds Port og er afbildet på Folkerepublikken Kinas emblem.

Den Forbudte By var sæde for Kinas regering under Ming- og Qing-dynastierne fra 1422, hvor den tredje Ming-kejser Zhu Di flyttede hovedstaden hertil fra Nanjing. Bygningskomplekset var herefter centrum for magten, indtil 1912, hvor den sidste kejser Puyi abdicerede fra magten. Kejseren beholdt sin titel og var tvunget til at leve i byen indtil 1924, hvor han blev afsat som kejser.

Navnet kommer af, at almindelige folk ikke havde adgang til området i kejserperioden; kun kejserfamilien og hoffet måtte komme der.

De 800 bygninger med 9.999 rum breder sig over et areal på 720.000 m². Bygningerne er optaget på UNESCOs liste som den største samling af bevarede antikke træstrukturer. Mange af de kulturelle skatte som fandtes i byen blev fjernet af flygtende nationalister i 1947, hvorefter de blev bragt til Taiwan, hvor genstandene kan ses på National Palace Museum.

Den Forbudte By er optaget på UNESCO's liste over Verdens Kulturarv.

Når man træder igennem den første port, kan man mærke al den historie, som har været på stedet. Det er utroligt at forestille sig alle kejserens soldater, som har stået på række og hvordan kejseren, som den eneste, har gået op af trapperne til sit eget palads.

Oplevelsen kan ikke beskrives, man skal opleve størrelsen og arkitekten selv - det er et besøg, du ikke vil undvære, hvis du er i Beijing.

Summer Palace

Summer Palace, en kejserlig have i Beijing Sommerpaladset i Beijing - først bygget i 1750, stort set ødelagt i 1860-krigen og restaureret på dets oprindelige grundlag i 1886 - er et mesterværk af kinesisk landskabshave design. Det naturlige landskab af bakker og åbent vand kombineres med kunstige funktioner som pavilloner, haller, paladser, templer og broer til dannelse af et harmonisk ensemble af fremragende æstetisk værdi. Er i dag optaget på UNESCO's liste over Verdens Kulturarv.

Dag 7: Den kinesiske mur og Himlens Tempel (morgenmad på hotellet, frokost på lokal restaurant på vej til Den kinesiske mur, aftensmad på Peking Roasted Duck)

Efter morgenmad på hotellet venter der en spændende dag!

Den kinesiske mur

Den Kinesiske Mur også kendt som Den Store Mur, er et kompleks af spredte, meget lange fæstningsværker bygget af jord, sten, tegl, træ og andre materialer.

I mere end 2000 år stod Den Kinesiske Mur som det ydre forsvarsværk mod nomadestammer og indtrængende fjender. Med sine godt 7500 kilometer afskærmer den stort set hele den nordlige og nordvestlige del af Kina fra de mongolske stepper. De første afsnit af muren anslås at være bygget i år 800-500 f.Kr.

De første mure blev bygget af jord og ler og fungerede som forsvarsværker for at forhindre stammer fra det gølge nord i at invadere det frugtbare syd.

På dette tidspunkt var Kina endnu ikke forenet og bestod af flere rivaliserende stammer.

I år 221 f.Kr. forenede krigerkongen Shih Huang Ti de forskellige stammer og skabte ét Kina.

Efterfølgende forbandt den nye kejser de forskellige mure, som stammerne havde bygget, til én lang mur. På den nordlige side af muren levede nomadestammerne, som hovedsageligt var hyrder, og syd for muren spirede den kinesiske civilisation baseret på landbrug.

I de følgende århundreder betød krige og kampe, at muren blev delvist ødelagt, genopbygget, restaureret og forbedret. Især da kineserne installerede vagttårne, blev muren et næsten uigennemtrængeligt bolværk.

En unik oplevelse venter os!

Himlens Tempel

Himlens Tempel park der ligger i den sydlige del af Beijing, og blev bygget i 1420 og indeholder noget af det ypperste inden for kinesisk bygnings- og landskabs arkitektur.

Hvert år, dagen før vintersolhverv, gik kejseren med et stort følge i procession fra Den Forbudte By, gennem de fem porte, og ud af Qianmen-porten. Uden for murene var der ingen, der fik lov at se det prægtige optog. Husene langs kejserens rute til Himlens Tempel skulle være tilskoddede, da man frygtede attentater.

Der blev udført mange ritualer og ofringer med røgelse, bimplende klokker og rungende gongonger. Alt skulle gå rigtigt til for at sikre bønderne en god høst. Når høsten så var kommet i hus besøgte kejseren igen Himlens Tempel Park og den samme forestilling gentog sig i stor stil. Temaet var her blot at kejseren takkede guderne for den høst, der var kommet i hus.

Templet er domineret af cirkler, der symboliserer himlen, mens den kvadratiske grundplan symboliserer Jorden. Det runde tempel er 38 m. højt og 30 m. i diameter. Templet står på tre marmorbalustrader, forskudt i tre etage, der kaldes for "Alter for Korn Bønner" (Qigutan). Det 3-delte runde tag er af mørkeblå glaserede tagsten, på toppen sidder en forgyldt kugle i 38 m's højde, Taget holdes oppe af 28 kæmpe store træ søjler. De fire centrale søjler symboliserer de fire årstider. De 12 yderste symboliserer årets måneder og de 12 inderste dagens og nattens 12 timer.

Dag 8: Hjemrejse (morgenmad)

Vi tjekker ud efter morgenmad og begiver os samlet afsted til lufthavnen.

Indkvartering

Hotel i Shanghai og Beijing

Begge steder vil vi være indkvarteret på hoteller med central beliggenhed i forhold til både bymidte, attraktioner og ikke mindst tæt på startområdet i Shanghai.

Renaissance Shanghai Caohejing Hotel

De første 4 nætter i Shanghai bor vi på det fem-stjernede Renaissance Shanghai Caohejing Hotel. Shanghai Renaissance Caohejing ligger 15 minutters kørsel fra Xujiahui-handelsområdet. Det tager ca. 40 minutter fra Pudong International Airport til hotellet.

Kort og godt

- 373 værelser, røgfri
- Spa med fuld service
- Morgenmad tilgængelig
- Døgnåben reception
- Aircondition
- Køleskab
- Premium tv-kanaler
- 3 restauranter
- Indendørs pool
- Fitnessfaciliteter
- Kaffe/te på fællesarealer
- Gratis Wi-Fi
- Seperat badekar og brusekabine
- Gratis toiletartikler

The Kunlun Beijing - Jin Jiang Premier Hotels

Herefter skal vi bo på det fem-stjernede the Kunlun Beijing - jin jiang premier hotel. Hotellet er placeret ved bredden af den smukke Liangma-flod i Yansha-området.

Kort og godt

- 558 værelser, røgfri
- Indendørs pool
- Fitnessfaciliteter
- Kaffe/te på fællesarealer
- Daglig rengøring
- Privat badeværelse
- 8 restauranter og 6 barer
- Morgenmad tilgængelig
- Døgnåben reception
- Aircondition
- Gratis Wi-Fi
- Premium tv-kanaler

NB. Vi tager forbehold for ændringer af hotellerne på turen.

Løbefakta

Løbsdato:	17. november 2019
Distancer:	Marathon og 10 km
Start maraton:	Kl. 07:00
Deltagere marathon:	max. 20.000
Tidsgrænse Marathon:	6 timer 15 minutter
Tidsgrænse ved 10K:	1 time 45 minutter
Aldersgrænse Marathon:	20 år
Aldersgrænse 10K:	16 år
Løbet siden:	1996
Temperatur:	9-17 grader

Terræn:	Flad, med få broer
Underlag:	Asfalt
Rute:	Se ruten her
Rekord mænd:	2:07:14 (2015)
Rekord kvinder:	2:21:52 (2014)

Praktiske Informationer

Inkluderet i prisen:

- Flyrejse t/r
- Skatter og afgifter
- 6 nætter hotelovernatninger med morgenmad samt måltider som oplyst i programmet
- Lfthavnsbus t/r
- Sightseeing/udflugter som oplyst i programmet
- Dansk rejseleder

Tillæg:

- Startnummer (maraton og 10 km): 400 kr.
- Visum: Fra 1.250 kr. Visum ansøges på <http://www.visaforchina.org>

Bemærk:

Dit pas skal være gyldigt i mindst 6 måneder fra indrejsedato.

Minimumstilslutning:

Deltagerantal er minimum 10 personer, der alle skal være tilmeldt senest X dage før afrejse. Hvis minimumsantallet ikke opnås inden fristen, forbeholder vi os retten til at aflyse rejsen - vi refererer her til opsigelsesreglerne i [vores gældende rejsebetingelser](#).

Deleværelser:

Ved booking af et delt værelse kan vi ikke garantere, at du kommer til at bo med den person, som du evt. har ønsket. Samtidig forbeholder vi os retten til at opgradere dig til et enkeltværelse mod evt. tillæg, i det tilfælde at du har booket en plads i et delt værelse, og det ikke går op med rejsens totale antal af bookinger.