



### **Nimm Dein Lebenstempo mit nach Hongkong von Sonntag 19. Oktober (Ankunft) bis Samstag 1. November (Abflug)**

Entdecken und erobern Sie mit mir „mein Hongkong“. Sie erleben nicht nur das geschäftige Treiben der Megacity. Sie entdecken auch die grünen Oasen mit den herrlichen Wanderrouten abseits der Stadt. Wenn man an Hongkong denkt, denkt man zuerst an die erstaunlichen Wohntürme. Hongkong hat aber auch eine wunderschöne grüne Seite.

Sie entdecken nicht nur die faszinierendste Stadt der Welt. Sie entdecken und erobern auch sich in der Fremde. Für alle, die sich neugierig auf den Weg machen wollen. Tauchen Sie gemeinsam mit mir in Hongkongs faszinierende Gegensätze ein. Es ist laut und leise. Hektisch und beschaulich. Es ist alt und neu, glänzend und grau. Wir finden typisch asiatische Gässchen genauso wie 8-spurige Autobahnen quer durch die City. Hier habe ich drei Jahre gelebt und mich neu kennengelernt. Diese besondere Reise richtet sich an wanderlustige und neugierige Menschen, die Abstand suchen und das Neue entdecken wollen.

Sie sind gerne unterwegs, trauen sich aber nicht so richtig allein auf Tour zu gehen. Dabei ist Hongkong ideal um (auch als Frau) allein zu reisen. In der Gruppe finden Sie Gleichgesinnte, die die Gegensätzlichkeiten des Lebenstempos erleben und erobern wollen. Als ehemalige Wanderlady der German Speaking Ladies Group kenne ich fast alle Wanderwege in- und auswendig. Kommen Sie mit mir. Lassen Sie uns wandern, genießen, alle Sinne öffnen für diese magische Weltmetropole.

Wie im richtigen Leben geht es mal lebendig und quirlig zu, dann wieder beschaulich. Ich zeige Ihnen nicht nur die üblichen Sightseeing-Routen. Wir wandern in den wunderschön tropischgrünen Wandergebieten auf hervorragend angelegten Wanderpfaden, teils Treppen, manchmal steinige Wege, dann wieder „topfeben“. Es geht hoch und runter. Wir klettern auf bis zu 1000 Höhenmeter auf der Insel Lantau und genießen dann wieder idyllisches Strandleben auf Lamma Island.

Wir probieren asiatische Köstlichkeiten. Dim Sum – kleine Herzensöffner – zur Mittagszeit und andere leckere Köstlichkeiten aus der chinesischen Küche am Abend. Die Pekingente darf nicht fehlen.

An einem Tag werden wir schnippeln und selbst kochen ... Davor tummeln wir uns – mit professioneller Anleitung - auf den Märkten und kaufen ein. Erleben Sie dieses Phänomen. Ich denke da an eine Bekannte, die schon lange in Hongkong lebt – nämlich in Pui O auf Lantau Island. Ggfs. buchen wir uns alternativ in einen

Kochkurs in einem entsprechenden Hongkonger Institut. Da habe ich auch schon sehr originelle Erfahrungen gesammelt.

Gemäß meinem Buch „Finde Dein Lebenstempo“ gibt es täglich kleine Inputs zum Thema. Wandernd tauschen wir uns aus und geben uns bei den gemeinsamen Pausen Feedback. In der Stadt werden wir den Hongkong-Chinesen ameisengleich folgen. Wie geht es uns, wenn wir uns auf ein fremdes Lebenstempo einlassen? Sind die Chinesen schneller wie wir?

Was ist neu?

Was entdecke ich neu? Was hat mich fasziniert?

Wo war es schnell? Wann war es langsam?

Gibt es stille Plätze in Hongkong?

Wie geht es mir im Trubel?

Reichen die Pausen?

## **Tourverlauf**

Abreise/Anreise

individueller Flug nach Hongkong.

### 1. Tag Ankunft in Hongkong (Son 19. Oktober 2014)

Ankunft und Transfer ins Hotel im Stadtteil Kowloon. Nach einer Ruhepause nehmen wir uns Zeit zum Kennenlernen.

Nachmittags steht eine erste Orientierung im ehemaligen britischen Territorium auf dem Programm. Wir schlendern parallel zur Nathan Road, entdecken ungewöhnliche Ecken und Tempel entlang der Shanghai Street, streifen den Ladies Market, den Fisch Market und erreichen den Bird's Market.

Die abendliche Kulisse Hongkongs betrachten wir von der Avenue of Stars.

### 2. Tag Erkundungen auf Hong Kong Island (Mon 20. Oktober)

Als Hong Kong Island – der „Duftende Hafen“ – 1841 zur Kronkolonie erklärt wurde, hatten die Briten noch an der Küste einer nahezu unbesiedelten,



sumpfigen Insel angelegt. Seitdem hat sich einiges verändert: um Victoria Harbour ist eine der am dichtest besiedelten Gegenden der Welt entstanden, und der ehemalige Landepunkt liegt nach einigen Landgewinnungsprojekten mittlerweile einen halben Kilometer landeinwärts. Es ist die geschichtsträchtige Nordseite der Hauptinsel, die wir heute mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Tram!) und zu Fuß erkunden.

Entdecken Sie das alte Wan Chai. Pilgern Sie weiter in Central die Escalators (die längste Außen-Rolltreppe der Welt) aufwärts. Spazieren Sie auf den Spuren von Dr. Sun Yat Sen – er ist eine Schlüsselfigur der chin. Zeitgeschichte. Er war der Erste der so etwas wie ein modernes China gründen wollte (und dafür sehr verehrt wurde) und damit das Ende der Qing-Dynastie anstrebte. 1911 war er erster provisorischer Präsident der Republik China.

Weiter geht's zum Hongkong Museum of Medical Sciences. Hier wurde sehr erfolgreich ein Serum gegen die Beulenpest entwickelt. Sehr beeindruckend ist die Architektur des Gebäudes.

### 3. Tag Victoria Peak bis Aberdeen (Di 21. Okt)

Mit der historischen Tram geht es zunächst steil hinauf zum Anfangspunkt unserer Wanderung, dem Victoria Peak. Wir umrunden den höchsten Gipfel Hong Kong Islands und wandern dann zum lebhaften Hafen von Aberdeen an der Südküste.

Ggfs. Hongkong by night vom Peak ...

Strecke: etwa 10 km

### 4. Tag Lamma Island – chinesisches Feeling (Mi 22. Okt)



Vom Ferry Pier in Central fahren wir nach Lamma Island.

Die Insel lädt ein zum Wandern, Schwimmen, zum Genießen ... Seafood oder Dim Sum lassen wir uns nach dem Ausflug schmecken.

#### 5. Tag Über hohe Berge auf Lantau Island (Do 23. Okt)

Über Tung Chung fahren wir mit dem Bus nach Ngong Ping, wo eine der größten Buddha-Statuen der Welt – der Tian Tan Buddha – auf uns wartet. Nach einer Besichtigung des bekannten Po Lin-Klosters geht es schließlich auf eine anspruchsvolle Wandertour. Wir überqueren einen der beiden höchsten Berge der Insel, den Sunset bzw. den Lantau Peak (Freiwillige können beide Gipfel erklimmen). Der Bus bringt uns zurück nach Tung Chung. Mit der MTR geht es heim ins Hotel.

Strecke: ca. 15 km

#### 6. Tag Hongkong Trail 7 und 8 bis zur Big Wave Bay (Fr 24. Okt)

Einstieg über Tai Tam Road. Wir sind immer noch auf Hongkong Island und erleben nun eine ganz neue Seite von Hongkong: Best ausgewiesene Wanderrouten, Pfade mit Meeresblick ... genießen Sie jeden Schritt.

16 Kilometer – 4,5 Stunden

#### 7. Tag Langsam-Geh-Tag in Discovery Bay (Sa 25. Okt)

Mit der Fähre nach Discovery Bay/Lantau Island ... „so leben Expats“ ... Ein Spaziergang durch die Wohngegend mit Mittagessen am Ferry Pier. Nachmittägliches Faulenzen und Schwimmen im Siena Park Club ... ggfs. Wanderung über den Eagle nach Mui Wo.

Tagesausflug

#### 8. Tag (So 26. Okt.)

Ausflug nach China ins Art Village Dafen oder auf die portugiesische Insel Macao (je nach Wunsch und Stimmung der TeilnehmerInnen)

#### 9. Tag Sai Kung (Mo 27. Okt.)

Entlang des mächtigen High Island Reservoirs werden wir heute zu unserer letzten Etappe gebracht: der Buchtenlandschaft von Tai Long Wan. Vorbei an bizarren Felsformationen folgen wir den traumhaften Stränden der Ostküste. Der hügelige Weg zurück zeigt uns danach ein größeres Panorama dieser wunderschönen Landschaft.

Strecke: ca. 16 km

Abendliches Dinner in der Peking Rd. 1 im Restaurant Hutong oder Pekingente in einem typischen chinesischen Restaurant in Wan Chai.

10. Dienstag 28. Okt. Tag auf einem typischen Markt einkaufen, schnippeln, Cantonese oder Szechuan Cuisine kochen

11. Tag Mittwoch 29.10.

Ausflug mit Marco Foehn oder Bird-Watching oder auf die kleine Insel Peng Chau: Einmal über die Insel auf den Fingers Hill mit Dim-Sum-Essen

12. Tag Donnerstag 30.10.

zur freien Verfügung / Shoppen

13. Tag Freitag 31.10.

Bis zum Abflug am späten Abend haben wir noch genügend Zeit für einen Besuch in der Kowloon Walled City, einem hübsch angelegten Park, in dem wir über die düstere Seite Hongkongs erfahren, bevor die Briten ins Land kamen: Hinter den Mauern befanden sich Opiumhöhlen, Prostituierte, Ärzte und Pfuscher ....

Während des Lunch: Resümee: Wie war's? Was hat's gebracht?

Entdeckungen – Eroberungen – persönliche Erfahrungen.

Was nehme ich mit nach Hause?

Samstag, 1. November Ankunft in Deutschland

- individuelle Verlängerung möglich -

### **Organisatorisches**

Diese Reise findet mit mind. 6 Teilnehmern statt - max. 10 Teilnehmer.

Die durchschnittliche Temperatur: 26 Grad – die beste Reisezeit, weil die Luftfeuchtigkeit abnimmt. Es erwarten Sie strahlend blaue Tage.

Ich achte auf körperliche Leistungsfähigkeit und berücksichtige den/die „Langsamste/n“ der Gruppe. Sie sollten Spaß haben, wenn es auch mal eine Weile streng bergauf geht bei entsprechend warmen Temperaturen.

### **Lektüre / Empfehlungen:**

Mein E-Buch: Dim Sum sind kleine Herzenswärmer:  
<http://www.dim-sum-sind-kleine-herzenswaermer.de/>

Mein Buch: Finde Dein Lebenstempo. Mit dem richtigen Tempo zu mehr leben.  
[www.lebenstempo.de](http://www.lebenstempo.de)

Reiseführer über Hongkong: z.B. Marco Polo oder Polyglott.

Außerdem: The Hiker's Guide to Hong Kong von Pete Spurrier

Hongkong & Macao Cityguide von Lonely planet

The rough guide to Hong Kong & Macau.

Klicken Sie auch zu: [www.traveldiary.de](http://www.traveldiary.de)

## Übernachtung und Preis

Übernachtung im Stanford Hillview in Kowloon :  
<https://www.stanfordhillview.com>

### 1.650 Euro kostet Ihre Reise ohne Flug.

(Einzelzimmer-Zuschlag: 750 Euro für die gesamte Zeit.)

In diesem Preis sind enthalten 10 Übernachtungen im Doppelzimmer inkl. Frühstück, Sicherheits- und Buchungsleistungen für China-by-Bike und mein Honorar als Wander-Coach.

Noch nicht enthalten sind der Flug (zwischen 700 und 1000 Euro) und etwa 450 Euro für die Octopus-Card (MTR –Bahn/Transfers), Verpflegung, Eintrittspreise etc.

Von Abflug bis Ankunft kalkulieren Sie bitte 14 Tage ein. Eine individuelle Verlängerung ist möglich.

## Individuelle Anreise

Die Hotel- und Flugbuchung übernimmt China-by-Bike für uns. Bitte melden Sie sich direkt bei bei China-by-Bike an. Ihr Ansprechpartner: Jan Reisch.

Mit Ihrer Anmeldung wird eine Anzahlung von 20% des Pauschalbetrages fällig = 300 Euro. 3 Wochen vor Reisebeginn bezahlen Sie dann die restliche Summe.

CHINA BY BIKE, Rad- und Trekkingtouren in Asien

Gebhardt und Häring GbR  
Karlsgartenstr. 19  
12049 Berlin

Bürozeiten: Mo.-Fr. 10:00-17:00 Uhr

Tel: +49-(0)30-622 56 45  
Fax: +49-(0)30-627 205 90  
E-Mail: [info@china-by-bike.de](mailto:info@china-by-bike.de)

Internet: <http://www.china-by-bike.de>  
Facebook: <http://www.facebook.com/ChinaByBike>  
Twitter: <http://twitter.com/ChinaByBike>

Die AGB's und Stornobedingungen finden Sie bei hier:  
<http://www.china-by-bike.de/kontakt/arb.php>