

Inhalt

<u>Die Autoren</u>	18
<u>Bevor es losgeht</u>	22
<u>Reiserouten</u>	26
<u>Überblick</u>	33
<u>Geschichte</u>	35
<u>Kultur</u>	60
<u>Natur & Umwelt</u>	85
<u>Essen & Trinken</u>	99
<u>Beijing</u>	114
Geschichte	115
Klima	117
Orientierung	117
Praktische Informationen	118
Sehenswertes	129
Fahrradtour	147
Kurse	149
Beijing mit Kindern	149
Feste & Events	149
Schlafen	149
Essen	153
Ausgehen	158
Unterhaltung	159
Shoppen	162
An- & Weiterreise	164
Unterwegs vor Ort	174
RUND UM BEIJING	177
Die Große Mauer	177
Ming-Gräber	181
Östliche Qing-Gräber	181
Kloster Tanzhe	182
Kloster Jietai	182
Marco-Polo-Brücke	183
Chuandixia	183

Tianjin **184**

Geschichte	185
Orientierung	186
Praktische Informationen	186
Sehenswertes	186
Schlafen	189
Essen	190
Unterhaltung	190
An- & Weiterreise	190
Unterwegs vor Ort	191
RUND UM TIANJIN	191
Hof der Familie Shi	191
Tanggu	191

Hebei **192**

Shijiazhuang	193
Rund um Shijiazhuang	196
Chengde	199
Jiminyi	206
Shanhaiguan	207
Beidaihe	209

Shandong **212**

Jinan	214
Rund um Jinan	218
Taian	219
Tai Shan	222
Oufu	227
Zoucheng	232
Qingdao	233
Lao Shan	240
Yantai	241
Pengla	244
Weihai	244

Shanghai **247**

Geschichte	248
Klima	248
Sprache	249
Orientierung	249
Praktische Informationen	250
Sehenswertes	262
Aktivitäten	270
Stadtspaziergang	270
Shanghai mit Kindern	273
Festivals & Events	273
Schlafen	273
Essen	278

Ausgehen	283
Unterhaltung	284
Shoppen	286
An- & Weiterreise	288
Unterwegs vor Ort	291
RUND UM SHANGHAI	293
Songjiang	293
Sheshan	293
Jiading	294

Jiangsu **295**

Nanjing	297
Rund um Nanjing	309
Zhenjiang	310
Yangzhou	312
Wuxi	317
Tai-See	319
Der Landkreis Yixing	320
Suzhou	321
Großer Kanal	329
Tai-See-Gebiet	330
Tongli	330
Mudu	332

Zhejiang **334**

Hangzhou	336
Rund um Hangzhou	345
Wuzhen	346
Nanxun	347
Shaoxing	348
Rund um Shaoxing	351
Anchang	351
Ningbo	352
Rund um Ningbo	355
Putuo Shan	355
Tiantai Shan	358
Wenzhou	358
Rund um Wenzhou	360

Fujian **361**

Fuzhou	363
Taimu Shan	367
Xiamen	367
Gulang Yu	372
Yongding	374
Quanzhou	375
Rund um Quanzhou	377
Wuyi Shan	377

Liaoning **380**

Shenyang	382
----------	-----

Rund um Shenyang	387
Dalian	388
Rund um Dalian	393
Dandong	394
Rund um Dandong	397

Jilin **398**

Changchun	400
Jilin	403
Rund um Jilin	405
Changbai Shan	405
Yanji	409
Rund um Yanji	410
Ji'an	411

Heilongjiang **413**

Harbin	415
Rund um Harbin	422
Mudanjiang	422
Rund um Mudanjiang	423
Qiqiha'Er	424
Naturschutzgebiet Zhalong	425
Wudalian Chi	426
Russisches Grenzgebiet	427

Shanxi **429**

Taiyuan	431
Rund um Taiyuan	434
Pingyao	434
Rund um Pingyao	437
Yuncheng	438
Rund um Yuncheng	438
Wutai Shan & Taihuai	438
Rund um Wutai Shan	441
Datong	441
Rund um Datong	444

Shaanxi (Shanxi) **447**

Xi'an	449
Rund um Xi'an	458
Hua Shan	463
Hancheng	465
Yan'an	466
Yulin	468

Anhui **470**

Tunxi	472
Yixian	474
Qiyun Shan	476
Shexian	476

Rund um Shexian	47
Huang Shan	47
Jiuhua Shan	48
Hefei	48

Henan **487**

Zhengzhou	48
Song Shan & Dengfeng	49
Luoyang	49
Rund um Luoyang	49
Anyang	50
Guoliangcun	50
Kaifeng	50

Hubei **507**

Wuhan	50
Wudang Shan	51
Shennongjia	51
Yichang	51
Yumuzhai	52

Jiangxi **527**

Nanchang	52
Rund um Nanchang	52
Jingdezhen	52
Wuyuan	52
Rund um Wuyuan	53
Lushan	53
Jinggang Shan	53

Hunan **537**

Changsha	53
Shaoshan	54
Yueyang	54
Heng Shan	54
Huaihua	54
Altstadt von Hongjiang	54
Jishou	55
Dehang	55
Fenghuang	55
Wulingyuan & Zhangjiajie	56

Hongkong **565**

Geschichte	56
Klima	56
Sprache	56
Orientierung	56
Praktische Informationen	56
Sehenswertes	56
Aktivitäten	56

Stadtspaziergang	588
Hongkong mit Kindern	588
Geführte Touren	588
Festivals & Events	589
Schlafen	589
Essen	595
Ausgehen	599
Unterhaltung	600
Shoppen	601
An- & Weiterreise	603
Unterwegs vor Ort	606

Macau **610**

Geschichte	611
Sprache	611
Orientierung	611
Praktische Informationen	612
Sehenswertes & Aktivitäten	616
Geführte Touren	622
Festivals & Events	622
Schlafen	622
Essen	624
Ausgehen	626
Unterhaltung	627
Shoppen	628
An- & Weiterreise	628
Unterwegs vor Ort	629

Guangdong **631**

Guangzhou	633
Rund um Guangzhou	648
Kaiping	648
Qingyuan	649
Foshan	650
Zhaoqing	652
Rund um Zhaoqing	654
Zhuhai	655
Rund um Zhuhai	658
Humen	658
Shenzhen	659
Shantou	664
Chaozhou	666

Hainan **668**

Haikou	671
Wenchang	676
Die Ostküste	677
Sanya	678
Rund um Sanya	684
Das Naturschutzgebiet Jianfengling	685
Wuzhishan (Tongshi)	685

Rund um Wuzhishan	686
Qiongzong	687

Guangxi **688**

Nanning	691
Rund um Nanning	694
Landschaft am Zuo Jiang	695
Pingxiang	696
Detian-Wasserfall	696
Beihai	697
Guiping	698
Wuzhou	699
Guilin	701
Rund um Guilin	707
Yangshuo	707
Rund um Yangshuo	713
Longsheng	715
Rund um Longsheng	716
Sanjiang	716

Guizhou **718**

Guiyang	720
Qingyan	725
Zunyi	726
Anshun	728
Rund um Anshun	731
DER WESTEN GUIZHOU	732
Weining	732
Xingyi	733
DER OSTEN GUIZHOU	734
Kaili	734
Rund um Kaili	737

Yunnan **739**

ZENTRALES YUNNAN	741
Kunming	741
Rund um Kunming	750
Dian Chi	752
Shilin	754
Xiaguan	755
Jizu Shan	757
Weishan	757
Dali	757
Rund um Dali	762
NORDWEST-YUNNAN	764
Lijiang	764
Rund um Lijiang	772
Baisha	772
Yulong Xueshan	773
Tigersprungschlucht	774
Lugu Hu	778
Lige	779

Shangri-la (Zhongdian)	780
Rund um Shangri-la	783
Deqin	784
Rund um Deqin	785
Yuanyangs Reisterrassen	785
DIE XISHUANGBANNA-REGION	787
Jinghong	789
Rund um Jinghong	793
Damenglong	797
Xiaojie	798
Menghai	798
Rund um Menghai	798
DIE BAOSHAN-REGION	799
Tengchong	799
Rund um Tengchong	801
DIE PRÄFEKTUR DEHONG	802
Mangshi (Luxi)	802
Ruili	804
Rund um Ruili	807

Sichuan **809**

ZENTRALSICHUAN	812
Chengdu	812
Rund um Chengdu	824
Langzhong	827
Guangyuan	828
Zhaohua	829
Emei Shan	829
Leshan	834
WESTSICHUAN & DIE STRASSE NACH TIBET	837
Kangding (Dardo)	838
Rund um Kangding	841
Luding	841
Moxi	842
Hailuogou-Gletscherpark	843
Sichuan-Tibet-Fernstraße (Nordroute)	844
Ganzi	846
Manigango	847
Dege	849
Sershu	850
Sichuan-Tibet-Fernstraße (Südroute)	850
NORDSICHUAN	853
Songpan	854
Nationalpark Huanglong	856
Naturpark Jiuzhaigou	857
Nordwestroute nach Gansu	860

Chongqing **862**

Geschichte	863
Klima	864

Orientierung	864
Praktische Informationen	864
Gefahren & Ärgernisse	865
Sehenswertes & Aktivitäten	865
Geführte Touren	868
Schlafen	869
Essen	869
Ausgehen	871
Shoppen	871
An- & Weiterreise	872
Unterwegs vor Ort	872
RUND UM CHONGQING	872
Dazu	872
Shuangjiang	873
Laitan	874

Kreuzfahrt auf dem Jangtse **875**

Die Drei Schluchten	875
Schiffe & Tickets	876
Die Route	877
Chongqing nach Wanzhou	879
Von Wanzhou nach Yichang	880

Xinjiang **882**

ZENTRALXINJIANG	887
Ürümqi	887
Tian Chi	892
Daheyan	893
Turpan	893
Rund um Turpan	895
Kuqa	897
Rund um Kuqa	898
Luntai	898
SÜDWESTXINJIANG – KASHGARIEN	899
Kashgar	899
Karakorum Highway	905
SÜDLICHE SEIDENSTRASSE	906
Yengisar	906
Yarkand	906
Karghilik	907
Hotan	908
Von Hotan nach Golmud	910
NORDXINJIANG	911
Bu'erjin	911
Naturschutzgebiet Kanas-See	911
Freundschaftsgipfel	912
Jimunai	913
Tacheng	913

Yining	914
Rund um Yining	915

Gansu **917**

LANZHOU & DAS SÜDLICHE GANSU	918
Lanzhou	919
Bingling Si	922
Linxia	923
Xiahe	924
Rund um Xiahe	928
Hezuo	929
Langmusi	929
HEXI-KORRIDOR	930
Zhangye	930
Mati Si	931
Jiayuguan	931
Rund um Jiayuguan	933
Liuyuan	934
Dunhuang	934
Rund um Dunhuang	937
OST-GANSU	940
Tianshui	940
Rund um Tianshui	942
Mond-Canyon	943
Pingliang	944
Rund Um Pingliang	944

Ningxia **946**

Yinchuan	948
Rund um Yinchuan	951
Zhongwei	953
Rund um Zhongwei	954
Guyuan	956

Innere Mongolei **957**

Hohhot	960
Rund um Hohhot	964
Die Steppe	964
Baotou	965
Rund um Baotou	966
Dongsheng	967
Rund um Dongsheng	968
Hailaer	968
Rund um Hailaer	970
Manzhouli	970

Qinghai **972**

Xining	974
Rund um Xining	977
Qinghai Hu	977

Tongren (Repkong)	97
Naturschutzgebiet Mengda	97
Golmud	98
Amnye Machen	98
Yushu (Jyekundo)	98
Rund um Yushu	98

Tibet **986**

Lhasa	99
Rund um Lhasa	100
Nam-Tso-See	100
Yarlung-Tal	100
Yamdruk-Tso-See	100
Gyantse	100
Shigatse	100
Sakya	100
Kloster Rongphu & Everest-Basislager	100
Tingri	100
Zhangmu	101
Zhangmu nach Kodari	101

Allgemeine Informationen **1011**

Aktivitäten	101
Arbeiten in China	101
Botschaften & Konsulate	101
Eintrittspreise	101
Essen	101
Feiertage	101
Festivals & Events	101
Fotos	101
Frauen unterwegs	101
Gefahren & Ärgernisse	101
Geld	101
Internetzugang	101
Karten & Stadtpläne	102
Kinder	102
Klima	102
Kurse	102
Öffnungszeiten	102
Pässe	102
Post	102
Rechtsfragen	102
Reisen mit Behinderung	102
Schwule & Lesben	102
Shoppern	102
Telefon	102
Toiletten	102
Touristeninformation	102
Unterkunft	102
Versicherung	102

Visa	1031
Zeit	1034
Zoll	1034

Verkehrsmittel & -wege

1035

AN- & WEITERREISE	1035
Einreise	1035
Auf dem Landweg	1035
Flugzeug	1040
Übers Meer	1044
UNTERWEGS VOR ORT	1045
Auto & Motorrad	1045
Bus	1046
Fahrrad	1047
Flugzeug	1048
Nahverkehr	1050

Schiff/Fähre	1051
Trampen	1052
Zug	1052

Gesundheit **1057**

VOR DER REISE	1057
Versicherung	1057
Empfohlene Impfungen	1058
Reiseapotheke	1059
Infos im Internet	1059
Noch mehr Lektüre	1059
UNTERWEGS	1060
Thrombose	1060
Jetlag & Reiseübelkeit	1060
IN CHINA	1060
Medizinische Versorgung	1060
Infektionen	1060

Durchfallerkrankungen	1063
Gesundheitsrisiken	1064
Frauen & Gesundheit	1065
Traditionelle Medizin	1066

Sprache 1067

Glossar 1083

Hinter den Kulissen 1087

Register 1095

Kartenlegende 1108