



**Kost- og ernærings-
forbundet**

Telefon 21 01 36 61
Mobil 94 79 29 20
e-post: matomsorg@delta.no
www.matomsorg.no

mitt KINA™

kirkeveien 79b
p.o.box 5925 majorstuen
0308 oslo, norway

phone: +47 23 33 28 80
fax: +47 23 33 28 81

kina@mittkina.no
www.mittkina.no

Til Kina med Kost og ernæringsforbundet Beijing og Baoding

27. mars – 5. april 2010

Kina representerer en av verdens eldste sivilisasjoner, med rik tradisjon i kost og ernæring. Du har nå anledning til å skaffe deg inspirasjon og virkeliggjøre drømmen om å oppleve noen av «Midtens Rike»s mest berømte kulturminner, samtidig som du er en del av et eksotisk og meget spennende folkeliv.

- Dag 1** Avreise med FINNAIR fra Gardermoen om ettermiddagen. Turen går via Helsinki, og reisetiden fra Helsinki til Beijing er på kun 7 timer. Forfriskninger og måltider serveres ombord.
- Dag 2** Etter frokost ankommer vi Beijing, Kinas 3.000 år gamle hovedstad. Vi kjører med egen buss til hotellet i byen. Bussturen inn til byen er en liten opplevelse i seg selv. Vi kjører gjennom flere bydeler og får virkelig se denne livlige byens pulserende liv. Etter en rask lunsj sjekker vi inn på hotellet. Litt ut på ettermiddagen tar vi en spasertur på den begivenhetsrike Tiananmen-plassen (Den Himmelske Freds plass) og Beijings gamle handlestrøk Dashalan. Kveldens velkomstmiddag spiser vi på en lokal restaurant med et særdeles godt Sichuan-kjøkken.
- Dag 3** Om formiddagen blir det først fagprogram. Vi besøker en av Beijings største yrkehøyskoler og skolens kokkelinje. Her får vi et foredrag om kinesiske kjøkkentradisjoner og en orientering om kokkeutdanning i Kina. Vi får forhåpentligvis også anledning til å lære et par kinesiske kantineretter. Lunsj spiser vi på skolen. Om ettermiddagen og deretter besøker vi den praktfulle keiserpalasset 'Den forbudte by.' Palasset har godt over 9.000 rom og haller. Med sin store samling av kulturskatter er Den forbudte by også verdens største museum for orientalsk kunst. Vi spaserer gjennom "byen" og nyter de fargerike og storslåtte bygningene mens guiden forteller oss om livet som var bak de stolte veggene her! Vel igjennom tar vi en spennende tur med det kjente fenomenet; rickshaw, kanskje mer kjent som sykkeldrosje. Den trækker oss gjennom et tradisjonelt og hyggelig boligområde (hutong-område). Her får vi virkelig et innblikk i dagliglivet i den gamle bydelen og besøker også et privat hjem (inkl kjøkkenet). Kineserne er gjestfrie og setter stor pris på kontakt med turistene som besøker byen. Vi studerer detaljene i bebyggelsen og nyter den rolige stemningen i en ellers hektisk moderne by. Vi tar også turen opp i det gamle trommetårnet hvor vi får en fantastisk utsikt over bydelen. Middag spiser vi i strøket på en populær restaurant spesialisert i Kejia-kjøkkenet.
- Dag 4** På formiddagen blir det fagprogram. Vi besøker en stor kantine i en stor institusjon. Vi får studere hva som tilbys og hvordan kantinen brukes. Vi får være med til å forberede dagens lunsj til de flere tusen ansatte og besøkende. Deretter kjører vi til Den kinesiske mur. Lunsj spiser vi på veien. Byggingen av muren startet allerede i det 7. århundret f.Kr. Muren strekker seg over 6.700 km fra øst til vest. Å se restene av muren slynge seg som en slange gjennom det ville og mektige fjellandskapet og den vakre naturen gir et helt spesielt inntrykk, en uforglemmelig opplevelse. Tilbake til byen blir det middag på en god restaurant med det milde sørøst-kinesisk kjøkken. Om ønskelig kan vi stikke innom et av Beijings hyggelige massasjehus (tillegg). Vi setter bena i deilig, varm urtesaft og får knadd og massert legger og føtter og får løsnet opp stive musklene etter turen på Muren. Dette er et lite høydepunkt og virkelig godt for kropp og sjel. Flere er i samme rom, og det blir garantert høy stemning!

- Dag 5** Etter frokost går turen til det vakre Sommerpalasset, keiserfamiliens tidligere sommersted, med kunstige fjell, vann og over 3.000 vakre hus, paviljonger og broer knyttet sammen med Changlang, en 728 m lang og nydelig dekorert utekorridor. Vi vandrer rolig gjennom denne eventyrlige parken, og vi kan bare tenke oss til hvordan keiserne har nytt å komme hit ut i disse flotte vakre omgivelsene. Etter lunsj besøker vi et av landets største grossistmarked for frukt og grønnsaker. Deretter kjører vi videre med buss til byen Baoding, ca.150 km sør for Beijing, og overnatter. Baoding er et eksotisk sted på mange måter og livet er ganske annerledes enn i hovedstaden. Til middag skal vi prøve "hot-pot", en meget populær spisform over hele landet, på en folkelig lokal restaurant.
- Dag 6** Morgengymnastikkulturen i Baoding er helt enestående. Vi står opp tidlig og går til en av byens parker hvor vi får med oss en meget eksotisk opplevelse med ulike former for morgengymnastikk og helsefremmende øvelser. Når en ser alle disse menneskene, i alle aldre, samle seg i forskjellige grupperinger så tidlig om morgenen, så blide og imøtekommende, må en bare prøve selv også. Her kan du bli som barn igjen; kaste ball, henge i stativ etter bena, gyngje på et gyngestativ eller kanskje rett og slett bare danse deg glad til lystig musikk fra kassettpilleren på bakken. Du er hjertelig velkommen! Etter en sen frokost kjører vi buss ut av sentrum og besøker det enorme Anguo-markedet, et av Kinas største i sitt slag. Her finner man alt av tenkelige og utenkelige rariteter som brukes i kinesisk naturmedisin, og kanskje noe mot neste vinters forkjølelse? Til lunsj får vi servert eksotisk og spennende helsekostmat. Tilbake til sentrum litt ut på ettermiddagen. Vi får et kort om foredrag om kinesisk balansefilosofi og helserelevante aspekter i kinesisk matlaging. Middag på en lokal restaurant.
- Dag 7** Etter frokost sier vi farvel til Baoding og kjører tilbake til hovedstaden. Lunsj spiser vi på en restaurant som serverer Beijing-nudler på tradisjonelt vis. Deretter besøker vi Himmelens tempel fra 1420, Kinas største helligdom i Ming- og Qing-dynastiet. Den store og mektige hovedbygningen er i helhet konstruert av tre, etter sigende uten en eneste spiker. Keiserne pleide å komme hit hvert år for å tilbe gudene for god avling. Deretter tar vi et besøk i avdelingen for matvarer i et stort shoppingssenter. I kveld spiser vi middag her i shoppingssenterets store kantine, en blanding av kantine for ansatte og kafeteria for publikum. Her skal vi hver enkelte selv plukke ut det man har lyst å ta. (Lykke til!)
- Dag 8** I dag besøker vi først Olympic Green, OL-parken fra 2008, som samler flere spektakulære anlegg og bygninger i fantastisk arkitektur. Deretter tar vi en liten pause på et elegant tehus og blir kjent med Kinas rike tetradisjoner og spennende serveringsritualer. Te i Kina er som vin i Frankrike. Utallige typer og prisklasser vitner om mangfold og interesse. Dette er livets drikk! Lunsj på en lokal restaurant. Besøker man Beijing, er det nesten et "must" å utforske de spennende shoppingmulighetene som byen byr på. Vi besøker om ettermiddagen bl.a. det berømte Silkemarkedet. Her kan man få kjøpt alle slags klær fra topp til tå, vesker og sko, klokker og briller, små elektronikk og dataspill, smykker og gaveartikler, og til latterlige priser. I kveld spiser vi middag på en vegetarrestaurant. Vegetarmat i Kina betyr langt, langt mer enn bønner og grønnsaker.
- Dag 9** Dagen er fri for felles program. Lunsj ordner man selv. Vi møtes igjen om kvelden til avslutningsmiddag på en god pekingandrestaurant.
- Dag 10** Etter frokost sjekker vi ut av hotellet og drar til flyplassen. Vi reiser hjem med formiddagsfly og ankommer Gardermoen om kvelden samme dag.



Til Kina med Kost og ernæringsforbundet Beijing og Baoding

27. mars – 5. april 2010

| Dag Nr. | Dato | Formiddag | L | Ettermiddag | M | Kommentar |
|---------|-------|---|---|---|---|-------------------|
| 1 | 27.03 | | | Avreise fra Gardermoen | ✓ | |
| 2 | 28.03 | Ankomst Beijing | ✓ | Tiananmen-plassen Dashalan | ✓ | Velkomstmiddag |
| 3 | 29.03 | <i>Fagprogram</i> (kokkeskole og foredrag) | ✓ | Den forbudte by Hutongbesøk | ✓ | |
| 4 | 30.03 | <i>Fagprogram</i> institusjonskjøkken) | ✓ | Utflukt: Den kinesiske mur | ✓ | |
| 5 | 31.03 | Sommerpalasset | ✓ | <i>Fagbesøk</i> (grossist marked for grønt) Buss til Baoding | ✓ | |
| 6 | 01.04 | Morgengymnastikk <i>Fagbesøk</i> på Anguo-markedet | ✓ | Landsbybesøk <i>Fagprogram</i> (Balanse i matlaging) | ✓ | |
| 7 | 02.04 | Tilbake til Beijing | ✓ | Himmelens tempel <i>Fagbesøk</i> (matmarket og kantine) | ✓ | |
| 8 | 03.04 | Olympic Green <i>Fagbesøk</i> (tehus og demonstrasjon) | ✓ | Silkemarked | ✓ | |
| 9 | 04.04 | Egen disposisjon | - | Egen disposisjon | ✓ | Avslutningsmiddag |
| 10 | 05.04 | Hjemreise | ✓ | Ankomst Gardermoen om kvelden | | |

Pris for medlemmer kr. 13.800 pr. pers.

Enkeltromstillegg kr. 2.600

Pris for ikke-medlemmer: kr. 16.300 pr. pers.

Prisen forutsetter over 16 deltakere og inkluderer:

- Fly tur/retur Gardermoen
- All transport i Kina iflg. program
- Delt dobbeltrom på 4-stjerners hotell m/frokost
- Full pensjon (unntatt én lunsj ifm fridagen)
- Egen buss, reiseleder fra **mittKINA** i Kina og lokale guider
- Fagbesøk og sightseeingprogram inkl. inngangsbilletter

Flyskatter (ca. kr.2.200 pr. dags dato) og visum til Kina (kr. 600 pr. dags dato) kommer i tillegg. Man bør også beregne ca. 200-300 kroner i tips til guider og sjåfører.

Frist for bestilling: 1. oktober 2009.

Ved fullbooking gjelder følgende prioritering:

1. Medlemmer
2. Medlemmers følge
3. Ikke-medlemmer



mittKINA forbeholder seg rett til å foreta visse endringer i pris og/eller program for å tilpasse evt. endringer i rammebetingelsene eller gjeldende lokale forhold

REIS MED OSS OG OPPLEV **KINA** INNENFRA

PÅMELDINGSSKJEMA



Kost- og ernærings-
forbundet

mitt **KINA**

kirkeveien 79b
p.o.box 5925 majorstuen
0308 oslo, norway

phone: +47 23 33 28 80
fax: +47 23 33 28 81

kina@mittkina.no
www.mittkina.no

- 1) En påmelding er bindende og vil ikke bli registrert før depositum er innbetalt
2) Alle betalinger med kredittkort belastes med en håndteringskostnad på kr. 300

| | | | |
|--|--------|--|--------|
| Navn på turdeltaker 1: <i>(Slik det fremgår i passet)</i> | Alder: | Navn på turdeltaker 2: <i>(Slik det fremgår i passet)</i> | Alder: |
| Tlf / mobil: | | Tlf / mobil: | |
| E-post: | | E-post: | |
| Postadr.: Postnr.: Poststed: | | Postadr.: Postnr.: Poststed: | |
| Turens navn: | | Reisetidspunkt: | |

- Jeg/Vi melder meg/oss på ovennevnte reise og har betalt depositum på kr. 2.000 pr. pers til bankkonto 5010 06 66526.
Vennligst merk innbetaling med turens navn.
- Jeg/Vi ønsker dobbeltrom (jeg vil dele rom med _____)
Arrangøren forbeholder seg retten til å kreve enkeltromstillegg når det ikke er mulig å finne noen som den påmeldte kan dele rom med
 enkeltrom (tillegg – se program)
 dobbeltrom + ekstra seng
- Jeg/Vi har gyldig reiseforsikring. Dette er obligatorisk for å reise med **mittKINA**.
- Jeg/Vi har lest og aksepterer generelle reisevilkår (vedlagt) for reiser med **mittKINA**.
- Jeg/Vi samtykker at deltakerlisten med info om deltakelse kan sendes til alle turdeltakerne før avreise.
- Jeg/Vi har reist med **mittKINA** tidligere, antall ganger: _____.

KLIMABILLETTER

mittKINA i samarbeid med Mitt Klima, Fremtiden i Våre Hender, tilbyr klimabilletter til turdeltakere. Prisen på klimabilletten er basert på snittutslipp for flyreisen til Kina. Inntektene fra klimabilletten går i sin helhet til Mitt Klima ved Fremtiden i Våre Hender, og investeres i konkrete klimaprojekter i utviklingsland. Klimabilletter fra Mitt klima er en frivillig ekstra betaling, og alle som kjøper klimabilletter får tilsendt disse utstedt av Mitt Klima ved Fremtiden i Våre Hender. For mer informasjon se vår hjemmeside www.mittklima.no.

Jeg/Vi ønsker å reise mer miljøvennlig og betaler gjerne for: kun CO₂ utslipp for kr.427,- (tilsvarer 2 t. CO₂)
 hele klimaeffekten for kr.854,- (tilsvarer 4 t. klimagasser)

ANDRE OPPLYSNINGER

Yrke (til bruk ved visumsøknad): Turdeltaker 1: _____ Turdeltaker 2: _____
Statsborgskap: Turdeltaker 1: _____ Turdeltaker 2: _____

Har du sykdommer som vi bør ta hensyn til:

Hjertesykdom Sukkerysye Annet _____

Påmeldingsskjemaet sendes sammen med passkopi direkte til: **mittKINA**, Postboks 5925 Majorstuen, 0308 OSLO
Eller på e-post til kina@mittkina.no.