

B

BULLETTINEN

November 2019

Sedan  1981

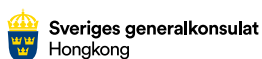
MAGASINET PÅ SVENSKA I HONG KONG OCH SÖDRA KINA

Älska hiking

Massor av hiking i detta nummer

De fyra stora vandringslederna • Vandring i Nepal

Äventyr i Kirgizistan • Restips för vandring i Asien



En lisa för kropp och själ

Med bultande hjärta sitter jag på restaurangens toalettgolv. Illamåendet sköljer över mig, synen känns lite suddig, kommer jag att tупpa av? Skulle mina nyfunna vänner som sitter utanför och äter lunch, svala och oberörda, märka något? Så pinsamt! Det är en tisdag i augusti 2017, luften är dålig, det känns som 100 grader varmt och jag har just avslutat min första SWEA hike, Wilson 2. På kvällen förklarar jag med gråt i rösten för min man att "jag klarar inte det här".

Att hika och vara ute i naturen leder annars i de flesta fall till välbefinnande. Forskning har visat att naturupplevelser är förknippade med bättre fysisk och mental hälsa. De har en lugnande effekt, och ökar självdisciplin, problemlösning och fokus. Malin Rignéus skriver mer om det här i sin kolumn Livsbalans. En rekommenderad aktivitet alltså, inte minst i dagens turbulenta Hongkong.

Här finns alla chanser att ge sig ut i naturen, över tre fjärdedelar av Hongkongs territorium består av natur. Hongkongs äldsta led är MacLehose trail, den firar i år 40-årsjubileum. Leden är 10 mil lång och uppkallad efter Sir Murray MacLehose, Hongkongs längst tjänstgörande guvernör och själv en hängiven hikare. Lena Löfling berättar i sin artikel mer om Hongkongs fyra stora hikingleder, som förutom MacLehose Trail inkluderar Hong Kong Trail, Wilson Trail och Lantau Trail.

Om du är ny i Hongkong rekommenderar jag dig verkligen att prova hiking. Det här numret är sprängfyllt med tips på grupper att gå med i och hikingresor att göra. Känner du dig extra äventyrlig kan du göra som Sandra Isaksson och dra iväg off the beaten track till Nepal och



Eva Ladeborn

Kirgizistan. Anna Ritter tipsar om fler hiking resor att göra.

Vad glad jag är att jag inte gav upp efter min första katastrofala hikingtur. Ni vet när man är ny på en plats, inte känner någon, utan något riktigt sammanhang och funderar över varför det var en bra idé att flytta nu igen? Då behövs man en livlina. Hikingen blev snabbt min livlina i Hongkong. Här har jag träffat vänner, sett ställen jag aldrig kommit till annars, och kunnat förbättra min från början rätt usla form. Vi har gått äventyrshiker, streamhiker, långhiker och ö-hiker. Vi har kämpat, svettats, pratat, skrattat, badat, klättrat och svetsas samman. Det är alltid med ett lite extra pirr jag numera går Wilson 2. Min forna ärkefiende, min drake att besegra, som lustigt nog blivit min favorithike.

I detta nummer



Omslagsbild av Sandra Isaksson. På väg upp till Lumbasumbapasset, nordöstra Nepal.

Eva Ladeborn
chefredaktör
bulletin@hk@gmail.com

Lena Löfling
formgivning
(+852) 5242 4543
www.ll-communication.com
lena@lofling.com

Andrea Björnell
fotograf
(+852) 5535 3502
info@andreabjornell.com

Sandra Isaksson
illustratör/skribent
www.sandraisaksson.com
info@isak.co.uk

Katarina Berglund
kassör
(+852) 6468 6996
katarina.berglund@hotmail.com

Pernilla Bergqvist
skribent

Karin Eckerberg
skribent

Elisabet Helander
skribent

Malin Rignéus
skribent

Gillar du Bulletinen?

Du kanske själv vill vara med och bidra till innehållet eller hjälpa till med layout. Gå med i redaktionen (vi har superkul) eller hoppa in då och då. Hör av dig till: bulletin@hk@gmail.com

www.bulletin@hk.com



Resmål beskrivet, fotograferat och upplevt av Katarina Berglund med familj

Weekend i Mt. Rinjani



TA SIG DIT

Garuda Indonesia flyger från Hongkong med byte på Bali. Det är också möjligt att flyga via Jakarta. Eftersom resan till Lombok är ganska lång är det bra att kombinera hiking äventyret med några dagar på ett strandhotell. Vi bodde på Sheraton Senggigi Beach Resort.



ÄTA

Klassisk indonesisk mat som toppades upp med ett stekt eller kokt ägg serverades för lunch och middag. Måltiderna intogs sittandes på en plastmatta som lades ut på marken. Enkelt, men det mesta smakar bra efter en ansträngande dag.



BESVIKELSE

Skräpet!! Det ligger toalettpapper och annat skräp överallt. Tyvärr upplevde vi att det var mycket skräp på de flesta ställena som vi besökte på Lombok. De fina hotellen håller rent på sin strandremsa, men några meter utanför börjar nedskräpningen.



BÄSTA TIDEN ATT ÅKA

Det är möjligt att bestiga Mt. Rinjani från april till början av januari. Hög-säsongen är mellan juni och slutet av september. När vi var där i mitten av september var det 27...29 grader på dagarna och 18-19 grader på nätterna.



BRA ATT VETA

Det är en tuff hike. Den sista biten där man tar sig från 2600 möh till toppen som är 3726 möh är mycket jobbig. Underlaget är först sand och sedan löst grus. För varje steg du tar hasar du tillbaka ett halvt. Det är dock värt all möda. Utsikten är fantastisk. En klar dag kan man se Java och Bali. Mt. Rinjani är en aktiv vulkan och senaste utbrottet var 2016.

2018 drabbades Lombok av en jordbävning då delar av nationalparken runt vulkanen skadades. Sedan april 2019 är parken öppen igen. Man åker alltså hit på egen risk.



BOENDET

Vi köpte en paketresa, två nätter, tre dagar, där guide och bärare ingick. Tälten vi sov i var enkla, med liggunderlag, sovsäck och kudde som enda utrustning. Vi hade också ett separat toalett tält som sattes upp efter att en grop grävts i marken.



5 SAKER DU INTE FÅR MISSA

- Solnedgången från toppen. Helt magiskt! Eftersom en majoritet av alla vandrare väljer att se soluppgången var vi helt ensamma.
- Bada i varma källor som finns på kraterkanterna.
- Besök i Senarus gamla by.
- Bada i den kalla, 200 meter djupa och sex kilometer breda sjö som bildats i mitten av vulkanen.
- Den stora behållningen är den vackra utsikten som finns där hela tiden, så den går inte att missa!

RESMÅLETS BETYGG:





Förväntansfulla Olanchungolabor under en tredagars Buddhistisk chamfestival. Vi bodde hos killen i hatten och hans mamma lagade mat till oss.

Hiking i Nepal full av kultur, höjdsjuka och frost

I November 2018 var vi en liten grupp om sex äventyrliga hikare som flög till den avlägsna byn Olanchungola i nordöstra Nepal, fem kilometer från den Tibetanska gränsen. Vi var bland de första utomstående att få tillträde till den årliga Chamfestivalen, som hålls på en klippavsats utanför ett rött stenkloster balanserandes längs klippväggen. Urgamla buddhistiska traditioner utspelas av klostrets lamor genom sång och dans.



Ovan: En symbolisk staty på sista festivaldagen, innan den tänds på tillsammans med diverse andra föremål och rått kött slängs över klippkanten i en symbolisk gest till onda andar.

Ovan mitten: En flera hundra år gammal handgjord trämask. Maskerna användas enbart under speciella högtider och hänger sedan på spikar inne i de mörka klostret man skyttar i bakgrunden.

Ovan höger: Den ena utav två studenter utanför en liten byskola nära den Tibetanska gränsen.

Höger: Vår första campingplats som vi delade med en jakbonde och hans 20 jakar. Mer än en gång tyckte jag att de gick lite för nära mitt tält om natten.



Efter tre dagar av färgsprakande riter, religion och vidskeplighet påbörjade vi vår 15 mil långa hike genom Kanchenjunga och Makalu Barun nationalpark, genom bergspass på 5200 meters höjd, förbi glaciärer och frusna sjöar, ner genom Arundalen och tillbaka till civilisationen igen. Från första stund i Nepal kändes det som att befinna sig mitt i en tv-dokumentär. Överallt tradition, historia och damm. Plingande klockor och rasslande bönehjul. Overkligt, fascinerande och fullkomligt hänförande. -Namaste, Nepal!

Möte med gruppen

I Pashupatinath utanför Kathmandu där kremeringarna utförs, mötte jag för första gången de andra hikarna. En hade flugit in från London, någon från Schweiz.

De andra var som jag, expats, boende i Hongkong. Omgivna av röken från brända människor lärde vi snabbt att känna varandra.

Död och sorg, öppet för alla

Bredvid oss poserade Sadus för en dollar, på andra sidan floden sköljde en son av sin avlidna mamma med heligt flodvattnet. Hennes kropp förbereddes noggrant innan bränning då hennes själ skulle återfödas. Död och sorg så öppet för alla att se, kvinnans nakna ben och armar, hennes gapande mun och insjunkna ögon. Hennes vitklädde förstfödde son strödde blomblad över hennes panna innan han dränkte hennes inlidade kropp i smör för att sedan tända eld på henne. Röken från människokött som brann, försiktigt

först men snart mer våldsamt. Den gråvita röken så intensiv runt hennes kropp, steg och tunnades ut innan den försvann i den klarblå himlen, i solskenet av fredagseftermiddagen. Rester från tidigare kremeringar guppade i floden, förkolnade träbitar och blomblad. Tårar torkades på saris. Gråt tystades i armveck. Jag undrade när regissören skulle ropa -It's a wrap! men det kom aldrig. Tv-dokumentären fortsatte.

Med helikopter till ödemarker

Dagen efter lämnade vi huvudstaden och flög, för att spara tid, helikopter till Olanchungola. En svåråtkomlig bergsby på 2800 meters höjd med 400 tibetanska invånare. Enda sättet att ta sig hit är att flyga – eller gå. Det går inga vägar till



Olanchungola. Den nordöstra delen av Nepal är vild och avlägsen. Den är en av de bästa platserna att hika på i Nepal, området har de högsta passen och de största bergen. 50 000 människor åker till Everest vart år – men knappt 1000 kommer till Kanchenjunga och Makalu. Det här är trekking off the beaten path.

Jakar och te

Höjdskillnaden gjorde sig direkt påmind och luften var kylig och ren. Vart steg, vart andetag var en ansträngning. Vi välkomnades med te och nyfikna blickar. Husen var byggda av sten och trä, överallt torkades och brändes jak-mockor. Var familj ägde sin egen hord av jakar som de mjölkade och tillverkade ost och yoghurt utav.

Dans på klostret

Klostret låg 300 meter längre upp på ber-

get och byborna satte upp provisoriska tält på bergväggen för att skydda sig mot kylan, tända en eld under och laga lite mat under de tre heldagarna som festivalen pågick. Från tidig morgon till sen kväll satt vi liksom byborna samlade runt festplatsen. Klostrets munkar bjöd på esoterisk dans. Klädda i handbroderade färggranna kläder, vackert snidade trämasker berättade de genom dans och monoton blåsmusik anekdoter och scener som enligt buddhistisk tro skulle hålla onda makter långt borta.

Höjden satte spår

Efter tre nätter i Olanchungola var vi (mer eller mindre) aklimatiserade och redo att påbörja vår vandring. Vi begränsade vår höjdstigning och tältade först på 3500 meters höjd, sedan 4200 meter och den allra högsta natten spenderade vi på 4700

meters höjd. Där började jag få problem... Alla aklimatiserar sig inte i samma takt, tydligen... De andra hade inga känningar, de mådde fint. Jag mådde till min stora frustration illa, hade en dundrande huvudvärk och extrem hjärtklappning. – Cut, anyone? Nej?

Dagen D

Summit day startade klockan 04.30 och vi var redo att börja gå så snart solen gick upp över dalen. Det här skulle bli den tuffaste dagen med brant stigning och isiga vindar. Med frusna fötter och brännande muskler klättrade vi på upp, upp och upp. Förbi de tre obligatoriska falska topparna, för att till slut stå högst upp på Lumbasumbapasset med vinden piskade och snön yrande i ansiktet. Vi band böneflaggor och tog några pliktskyldiga kort innan vi skymtade Makalu bakom



molnen och gick neråt i rask takt förbi glaciärer och alpinsjöar. Höjdsjuka är ett lustigt fenomen. Det kan drabba en gång men inte nästa. Det känns som den värsta influensan och bakfyllan - på en och samma gång. Men trots det fortsatte jag med hjälp av syrgas upp över Lumbasumbapasset och tog mig ner på andra sidan. När vi kom ner i altitud lättade höjdsjukan nästan omedelbart.

Skolbesök

Vi hade ytterligare 7 dagars vandring kvar - upp och ner för berg och raviner, genom floder och rhodedendrontäckta dalar. Skogar, bambusnår, floder, fält och små byar. Dagen då vi passerade vår första by var en höjdpunkt för alla. Vi drack salt jakmjölkste i ett vindpinat trähus och hälsade på i den lokala skolan som just den da-

gen bara hade två elever. Vi gav dem alla pennor, paracetamol och snacks vi kunde undvara. Ju längre ner vi kom, desto varmare och grönare blev det och allt blev plötsligt mycket lättare. Vi passerade fler människor, människor som skrattade och åsnor med matvaror på väg till "butiker" uppe i bergen. Vi gick genom vackra kardemummaplantager och böljande gula hirsodlingar. Vid det här laget hade vi inte duschat på 14 dagar och började närma oss resans slut. Dränkta i regn den sista dagen vandrade vi ut ur vår sista by och kollapsade i bilarna som mötte oss och körde oss till närmsta hotell. Det var en liten, liten röst som viskade -It's a wrap!

Namaste!

Högst upp vänster: En nyfiken pappa och son i en liten bergsby efter att vi tältat på skolans fotbollsplan. Efter Lumbasumbapasset. Byn hade en liten "butik" där vi öppet var sin Rysk öl.

Nedan vänster: Första byn vi kom till efter nästan en veckas vandring. Kallt som bara den, salt te smakade gott.

Mitten: Utsikten och vandringsriktningen uppströms från Olanchungola, dagen innan trekken startade.

Högst upp höger: Vår sista "false peak" innan vi nådde Lumbasumbapasset och vår högsta punkt på 5200 meter. Det var kallt, blåsigt och syrefattigt.

Nedan höger: På betydligt lägre höjd och betydligt gladare trekkare! Vi har lämnat snö och is bakom oss.

De fyra klassiska långlederna i Hongkong

Att vandra, eller springa, i naturen i Hongkong är en populär fritidssysselsättning. Det är inte så konstigt eftersom man blir belönad med fantastisk utsikt och fascinerande vyer längs många sträckor. Vandringslederna är dessutom lättillgängliga, bra underhållna och har ofta både toaletter och ställen att fylla på med dricka och tillugg.

Det är sannolikt att de flesta av oss redan har provat en eller flera vandringsleder här i Hongkong. Det är härligt att komma ut i naturen och byta bort det hektiska stadslivet, ibland under en hel dag och ibland bara under några få timmar.

Myndigheterna i Hongkong har gjort ett fantastiskt jobb att göra vandringslederna tillgängliga för allmänheten med BBQ-områden, papperskorgar, toaletter

och nödtelefoner. Man håller efter vegetationen längs lederna, ser över underlaget samt avståndsmarkeringar och varningsskyltar för allas säkerhet och trevnad.

Förutom kilometervis av Family Trails och Country Trails finns de fyra långa hikerarna; Maclehose Trail (100 km), Hong Kong Trail (50km), Wilson Trail (78km) och Lantau Trail (70km). Varje trail är uppdelad i ett antal sektioner vilket gör det möjligt

att välja att ta en eller flera sektioner åt gången. En del tar allt på en gång, tex i Oxfam Trailwalker där man tävlar sig igenom hela Maclehose Trail i ett svep. Men de flesta betar sig igenom de olika sektionerna och upplever därmed en stor variation av natur, utsikt och utmaning runt om i hela Hongkong.

WILSON TRAIL / 78 KM / 10 ETAPPER

Namngiven efter guvernör David Wilson, som tjänstgjorde 1988 till 1992. Leden börjar på södra sidan av Hongkongön och slutar långt upp i New Territories.

Etapp 1 Twin Peaks erbjuder en mycket vacker utsikt över Stanley från en tuff uppförssträcka på dryga 1.000 trappsteg, följt av en brant nedförstrappa och ytterligare plus 1.000 trappsteg uppför.

Etapp 2 från Park View till Quarry Bay är en utmärkt och lättillgänglig sträcka att ta med besökare på. Man får se både skyskrapar, vattenreservoarer, stränder och kvarlevor från andra världskriget längs med turen som tar ca 2 timmar och slutar i närheten av en MTR-station.

Wilson etapp 6 möter MacLehose etapp 6 genom Kam Shan Country Park för den som vill uppleva apor.

Etapp 9 är en tuff sträcka upp och ner över åtta kullar som ligger på rad i ett grönt, böljande naturtäckte med otrolig utsikt över Plover Cove reservoaren. Etapp 9 och 10 tar man gärna samtidigt på grund av svår tillgänglighet. Här är man långt bort från civilisationen så det gäller att ha tillräckligt med vatten och nödproviant hela vägen fram i mål. Räkna med 5–6 timmar för dessa etapper.



MACLEHOSE TRAIL / 100 KM / 10 ETAPPER



Namngiven efter Murray MacLehose som var guvernör från 1971 till 1982. MacLehose vandringsled är Hongkongs längsta led och innehåller allt från enkla till mycket jobbiga etapper.

Etapp 2 som går via de fantastiska stränderna Sai Wan och Tai Long Wan är en av de finare vandringslederna i hela Hongkong. Under sommaren kan man med

fördel passa på att bada och sola samt äta och dricka gott vid de pittoreska restaurangerna samt ta båt tillbaka till Sai Kung från Sai Wan.

Etapp 5 bjuder också på möjligheten att göra en avstickare upp på Lion Rock varifrån man får en otroligt häftig utsikt över Hongkong från norr det vill säga med Kowloons skyskrapar i förgrunden och Hongkong-ön i bakgrunden.

Längs etapp 6, som passerar igenom Kam Shan Country Park, är chansen stor att få se grupper av apor (makaker) som delvis livnär sig på kvarlämnad mat i picknickområden i parken.

Etapp 8 går förbi och nästan upp till toppen av Hongkongs högsta berg, Tai Mo Shan 957 möh.

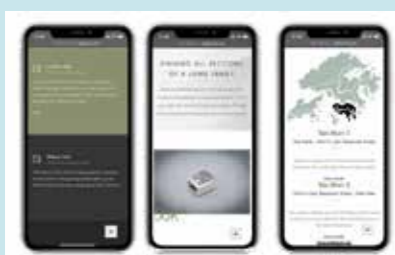
LANTAU TRAIL / 70 KM / 12 ETAPPER



Lantau-ön med det passande namnet Tai Yue Shan "Big Island Mountain" är Hongkongs största ö med höga berg, många och långa stränder, mer isolerade dalar och relativt få bofasta i förhållande till storleken. Vandringsleden bjuder på stor variation.

Etapp 2 Sunset Peak är jobbig men också en utmärkt sträcka att bjuda med sportiga besökare på. Under en solig och klar dag kan man njuta av fantastiska vyer över milslånga stränder, flertalet öar och flygplatsen. Högst upp finns en platå med ett tjugotal stenhus uppförda som semesterhus för utländska missionärer. Bra område för medhavd picknick. Leden klättrar vidare uppåt och passerar över toppen på Hongkongs näst högsta berg Lantau Peak 934 m, the Big Buddha samt den isolerade byn Tai O. Efter Tai O vänder leden tillbaka med etapperna 8-12, längs Lantau södra sida hela vägen till Mui Wo.

HONG KONG TRAIL 50 KM 8 ETAPPER



www.bigfourhk.com

Hitta rätt bland sektioner och leder

På webbsidan www.bigfourhk.com hittar du alla 4 långa hiker inklusive dess tillsammans 40 sektioner. Du får information vart sektionerna börjar och slutar, hur du tar dig dit och hem, hur lång varje sektion är samt hur många höjdmeter som ska klaras av.

Och när du gjort en eller flera av de fyra lederna så kan du belöna dig med ett armband med berlocker, en för varje längd.



Hong Kong Trail slingrar sig över Hongkongön från Victoria Peak till Big Wave Beach. Leden blev klar 1985 och är mycket varierande i både underlag och utsikt.

Etapp 2 går förbi Hongkongs äldsta vattenreservoar Pok Fu Lam som britterna byggde för att försäkra staden med färskvatten. Dessa vattenreservoarer är hjärtat av det som idag utgör de vidsträckta nationalparkerna som alla kan njuta av.

Etapp 5 från Parkview är den jobbigaste sträckan, delvis gemensam med Wilson men fortsätter österut mot Tai

Tam Country Park.

Etapp 8 är ganska enkel att gå och mycket populär. Den avslutas med den mycket kända och uppskattade Dragon's Back som är sista etappen på denna vandringsled. På helger kan det rentav vara kö på sträckan som böljar fram likt en drakes rygg med vacker utsikt över Tai Tam och Red Hill i väster och Shek O golfbana i öster. Etappen avslutas i Big Wave där bad, mat och dryck kan avnjutas.

Hong Kong Trail är möjlig att göra i ett svep, även för oss vanliga dödliga. Går du hela vägen (utan att springa) tar det ca 10 timmar.



Den klassiska Tai Long Wan hiken

Den så kallade Tai Long Wan hiken måste vara en av Hongkongs vackraste hiker. Den erbjuder fantastisk utsikt över vita mjuka stränder med turkosfärgat hav, vikar, halvöar, öar, High Island Reservoir, frodiga berg och mycket annat. Hiken går över ett flertal berg som varvas med stränder. Detta paradiset ligger en timmes bilresa från Hongkongöns storstad.

Vita stränder, turkosgrönt hav, berg och vattenfall

Hiken börjar vid Long Ke i slutet av High Island Reservoir som för övrigt är Hongkongs största vattenreservoir. Första halvtimmen går det uppför och väl uppe över första krönet mötes man av en vacker vy av Long Ke Bay och dess strand. På stranden ligger ett rehabiliteringshem för narkomaner som med marginal borde ta sig in på topplistan över världens vackrast belägna rehabiliteringshem. Efter denna strand kommer ytterligare en stigning och efter ganska många trappsteg så är man uppe på 314 meter över havet på Sai Wan Shan. Utsikten är fantastisk och bakom tre stränder reser sig berget Sharp Peak. På vägen ner mot nästa strand finns det möjlighet att vid Chui Tung Au ta till vänster mot Sai Wan Road och därifrån ta

en taxi eller om du har tur kan en minibus komma förbi. Om du vill fortsätta hiken tar du istället till höger mot Sai Wan. Väl nere vid nästa strand ligger Sai Wan village där det finns några små affärer och restauranger och även möjlighet att besöka mindre lyxiga toaletter.

Ta ett bad i Sai Kung Rock Pools

Innan leden fortsätter upp för nästa stigning så kan man, om man vill ta en avstickare till vattenfallen vid Sai Kung Rock Pools. Det tar cirka 10 minuter och belöningen är väl värd. Ta ett svalkande bad i de naturliga bergspoolerna innan du tar dig tillbaka till ursprungsleden och en stigning till toppen där du anar ytterligare två vita stränder framför dig, Ham Tin Wan och Tai Long Wan.

Dags för lunch

Nedstigningen avslutas med en mängd trappor innan man återigen trampar vit sand för att ta sig bort över stranden till de två restaurangerna som ligger i borten änden av stranden. Här erbjuds enkel men god mat som t ex grönsaker, ris, nudlar, kyckling.

Slutet gott allting gott

Från stranden Ham Tin Wan fortsätter hiken in i landet och genom lummig grön-

ska och några övergivna byar. Håll mot Pak Tam Au så kommer du fram till där MacLehose 2 slutar och där finns såväl bussar som toaletter - båda sannolikt efterlängade vid det här laget.



Alternativa sätt att göra hiken

Vill du korta ner hiken lite så kan du starta vid Sai Wan Pavilion.

Att ta sig till de olika startplatserna gör du enklast med taxi från Sai Kung. Hem från Pak Tam Au Road går det bussar tillbaka till Sai Kung om du inte har tur och fångar en taxi längs vägen.

Vill man ta båt från någon av stränderna Sai Wan och Ham Tin så kan man ringa restaurangen On Kee Store och har telefonnummer 2328 2262 och 9752 8148 på stranden Ham Tin. Man kan även boka i hamnen i Sai Kung.

På resande fot

För den som mot förmodan känner sig klar med att hika i Hongkong finns det alla möjligheter att både vidga vyerna och vandra på semestern. Här är några oförglömliga hiker för den resugne.

Tiger Leaping Gorge – Kinas vackraste hike?

Mellan Lijang och Shangri-La, i Yunnan-provinsen i Kina, finns den legendariska vandringsleden Tiger Leaping Gorge. En 22 kilometer lång sträcka över en av världens smalaste och djupaste raviner som tar mellan tolv och femton timmar att gå. Övernattar gör man på något litet guest house längs vägen. Hiken bjuder på spektakulära vyer och räknas som ganska lätt, under förutsättning att man delar upp den på två dagar.

En arrangör som ordnar vandringsresor med guide är China discovery.

>> www.chinadiscovery.com

Bhutan

I det östra hörnet av Himalaya ligger det lilla kungadömet Bhutan. Här kan du exempelvis hika till det berömda templet Taktsang Monestary, som även kallas Tiger's nest. Templet ligger på en 800 meter hög klippa och är en helig plats för pilgrimer. Turismen i Bhutan är strikt reglerad och turistvisum ges endast till besökare som köpt en organiserad resa som leds av en guide. Därmed är det inte någon turistinvasion på vandringslederna, vil-

ket förstås uppskattas av många, men gör också att prislappen blir lite högre. Inget för backpackern på en tajt budget, med andra ord.

Firefoxtours.com är ett av många företag som ordnar hikingresor till Bhutan. Här är allt skraddarsytt enligt dina önskemål, du väljer klass på boende och hur mycket eller lite du vill hika varje dag. Egen chaufför och guide ingår. Här behövs inga kartor, guiden hittar överallt.

Pilgrimsvandring i Japan

Har du alltid drömt om att hika som en kejsare eller samuraj? Då är Kumano Kodo något för dig. Söder om Osaka, på Kii-halvön, kan du vandra den heliga pilgrimsvägen som sedan 2004 klassas som ett UNESCO-världsarv. Under 1000 år var dessa vandringsleder och heliga platser förbehållna aristokratin, men nu är de öppna för allmänheten. Skog, böljande kullar, vattenfall, pittoreska byar, gamla helgedomar och traditionell arkitektur omgärdar lederna. Övernattar gör du på små enkla guest houses, minshukus eller ryokans längs vägen. Det finns också möjlighet till bad i varma källor, onsens. Här finner du information och kan boka

övernattnin, guidade turer och mycket mer:

>> www.kumano-travel.com/en

Bestig Sydkoreas högsta berg

Hallasan (1950 m ö/h) ligger på ön Jeju och är en mycket populär vandringsdestination. Hit går det direktflyg från Hongkong. I nationalparken finns fem vandringsleder varav två går upp till bergets topp och den längsta är närmare nio mil lång. Hallasan är en vulkan vars senaste utbrott skedde för över 1000 år sedan och på toppen av berget finns en kratersjö.

Jirisan i södra delen av Sydkorea är landets näst högsta berg med sina 1915 meter över havet. Nationalparken där berget ligger är drygt 470 000 kvadratkilometer till ytan och rymmer också sju stora buddhisttempel. Jirisan är Sydkoreas heligaste plats och att beskåda soluppgången på bergets högsta topp räknas som det kanske största ögonblicket i livet för många koreaner.

Hike Korea ordnar guidade och skraddarsydda vandringsresor över hela den koreanska halvön.

>> hikekorea.com

Cape to Cape i sydvästra Australien

Vidsträckt vy, paradisiska stränder och nära till vingårdarna i Margaret River – det erbjuder vandringsleden Cape to Cape, en hike på 123 km utefter Australiens sydvästkust. I de södra delarna är det få hotell, så transport kan ordnas till och från hikingleden. Längre norrut kan man hika till hotellen och få bagaget kört mellan stoppen. Ett bekvämt och lite lyxigt sätt att hika.

Auswalk ordnar hikingresor i Australien och några få andra ställen i världen. Det finns både resor i grupp och självguidade alternativ. De bokar all transport och hotell och hjälper även till med middags-

reservationer. Allt praktiskt är omhändertaget, men på dagarna är du fri och självständig i lederna.

>> auswalk.com.au

Taiwan – enkla dagsturer och utmanande toppar

Från Taipei finns det möjlighet att göra ett dussintal dagsutflykter med hiking på temat. För den med mer tid och större sug efter strapatser finns det gott om höga berg att bestiga. Ett exempel är Jade Mountain, närmare 4000 meter högt och som med fördel bestigs under en tvådagstur med övernattnin. Snow Mountain är nästan lika högt och beskrivs av

många som den hikingleden som erbjuder öns absolut vackraste vyer.

Taiwan Adventures är en välrenommerad arrangör av vandringsresor och har engelskspråkiga guider.

>> taiwan-adventures.com

En eftermiddag utmed Son Kolsjön.
Sådan tur att vi fått på oss kläderna efter
vårt nakenbad... Ibland är man inte så
ensam som man tror.

KIRGIZISTAN, VAR LIGGER DET OCH HUR STAVAS DET ENS...

Med blicken på Kirgizistan sedan länge, hade jag en dag möjligheten ta med min ovetande man på (försenad) smekmånad till Kirgizistan och Kazakstan.

Vi flög direktflyg från Hongkong med Air Astana till Almaty i Kazakstan och korsade ett par dagar senare gränsen in till Kirgizistan. I Astana blev vi stoppade av polisen redan innan vi lämnat flygplatsparkeringen. Ingen fara, Kazakstansk polis har väldigt storbrättade hattar och fasta handslag. Gillar utlänningar från England och Sverige!

Sängläge

Efter mötet med polisen hade vi 12 fantastiska dagar i Kazakstan och Kirgizistan med storslagen natur, fantastisk hiking och intressanta kulturupplevelser; tills vi blev sängliggande av fermenterad hästmjölk... Men det var inte polisens fel.

Fri med packad bil

Om man vill känna sig fri som en fågel och resa självständigt och fritt i Kazakstan och Kirgizistan ska man göra så här: kontakta Sergej! www.travel-experts.kg Hyr en bil från honom, han packar den full med allt du kan behöva för att campa. Tält, sovsäckar, gasolkök med tillbehör. Sergej är baserad i Biskek, Kirgizistan men levererar bilen till flygplatsen i Almaty, Kazakstan. Landsgränsen Kazakstan/ Kirgizistan är smidig att korsa med hyrbil, buss eller taxi.

Iväg med vodka och mat

Så, där var vi, jag och min man en sextimmarsflight senare, all utrustning redo i bilen och nästan klara att påbörja vårt äventyr. Nästa stopp su-

permarket! Vi fyllde en kundvagn med vatten, mat och vodka – man vet aldrig när man behöver muntra upp någon med en flaska vodka - en läxa jag lärt mig i Centralasien. Med bilen full körde vi österut i det Kazakstanska mörkret mot Charyn Canyon. Vi tältade två nätter i Valley of Castles och gick vackra kvälls- och morgonpromenader bland glödande sandstensformationer innan vi korsade gränsen in till Kirgizistan via Kegen vidare till Jyrgalan, där den riktiga hikingen började.

Storslaget på hög höjd

Jyrgalan är en gammal gruvbrytarby som lagt om fokus till hikingturism. Genom www.destinationjyrgalan.com kan man boka guide och hyra utrustning, eller som vi, köpa en hikingkar-



Ovan: Bulak Ashuu, glaciär-smältvattensjöarna i Jyrgalan, Kirgizstan.

Nedan: Vårt hem för natten vid Bulak Ashuu passet, 3400 meter över havet.

ta och varandra själv på de (delvis) märkta stigarna. Vi valde en tredagarshike till Bulak Ashuu, två glaciärsjöar på 3500 meters höjd. Det blev en storslagen hike i Tian Shanbergen genom en dal full med hästar, uppför ett brant pass till två turkosa smältvattensjöar - och inte en människa i sikte! Att tälta här var en av de bästa upplevelserna i våra liv. Det var värt både höjdsjuka, trötta muskler och en middag av vita bönor på burk.

Camping med får

Efter Jyrgalanäventyret fortsatte vi till Barskoon Valley. Här kan man hika till ytterligare två alpina sjöar genom ett storslaget bergspass på en tvådagarshike. Vi campade bredvid en fåraherde, gjorde en kortare dagshike och fortsatte sedan västerut till Song Kol sjön. Vi följde världens näst största saltvattnensjö Izzyk Kuls 180 mil långa sydkust mot Naryn.

Sötvattensjö på 3000 möh

Landskapet vid Son Kol sjön var trädöst och nästan ökenliknande och stod i skarp kontrast mot Jyrgalans alpina skönhet. Song Kol är

världens näst högsta sötvattensjö på över 3000 meters höjd och för att komma dit – måste man köra uppåt. Upp genom de sammetsliknande bergen, förbi jakar och hästar tills man, till slut, skymtar den glittrande sjön. Nomadiska herdefamiljer kommer hit med sina hästar på sommarbete.

Camp Hotel och homestay

Runt hela sjön, som man lätt kan köra eller rida runt, stod små ansamlingar av vita jurtar. Många

har hemmagjorda skyltar med "ger camp hotel" skrivet utanför, där kan man sova en natt eller två och ta del av lokalbefolkningens liv. Kvällar och nätter var kalla runt sjön i tidig september men dagarna var varma nog att inspirera till bad. Efter två fantastiska dagar runt sjön med en homestay i en av jurtarna styrde vi kosan mot huvudstaden Biskek för ett par dagars "vila" efter den säkert nyttiga men för oss nästan dödliga hästmjölken.



TIPS:

Res självständigt, hyr en bil – få maximal frihet! Tälta på den vackraste av platser med magnifik utsikt, mil från andra människor. Är du allergisk mot andra turister – undvik högsäsong. Res till Centralasien nu – innan alla andra också gör det.

Ladda ner hikingkartor till telefonen, alltid bra att ha när papperskartor blir våta. Researcha. Packa lätt men varmt. Hitta en bra resepartner, en som kan läsa karta är att rekommendera! Packa många leenden och glöm inte att köpa vodka. Du är nu redo!

Att resa i ovan nämnda länder är mycket lättare sedan ett par år tillbaka då visumkravet togs bort – just för att främja turism. De fem 'stans: Kazakstan, Kirgizistan, Tajikistan, Turkmenistan and Uzbekistan hörde under många år till Ryssland tills 1991 då de blev självständiga stater.

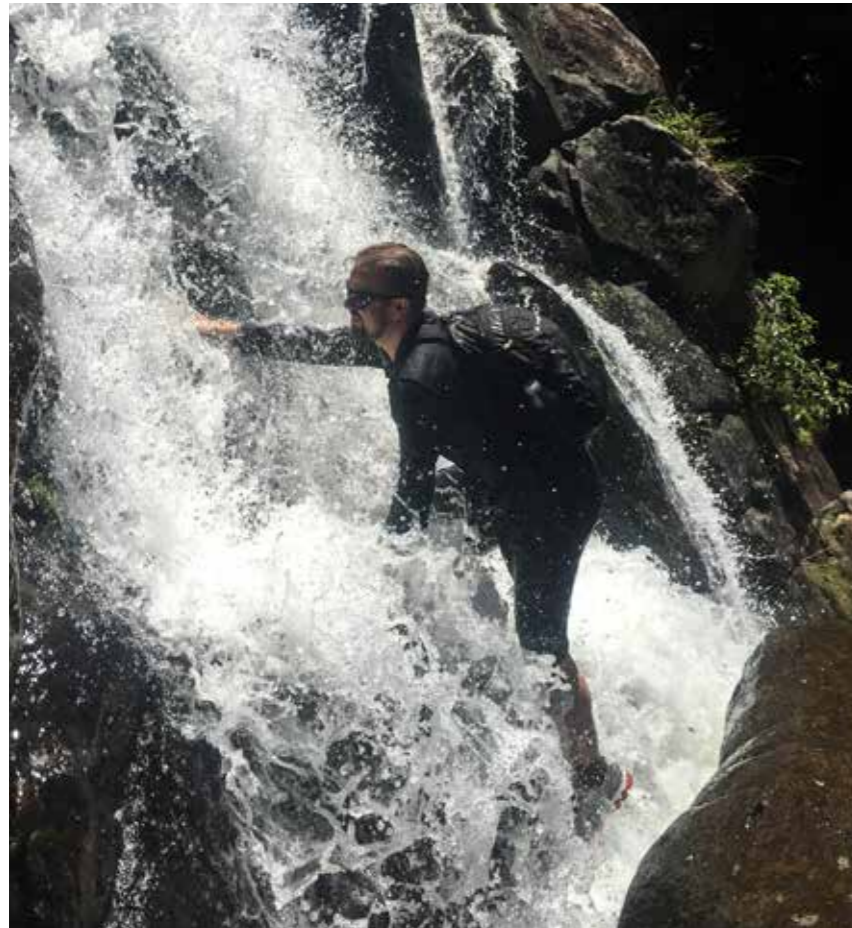
På 12 dagar kan man utan problem göra vår rutt runt sjöarna och har man mer tid – inkludera södra Kirgizstan; Osh, Tulparsjön och Lenin Peak i Pamirerna. Vi kommer med säkerhet återvända till Kirgizistan. Det var helt fantastiskt!

Överst: Eftermiddagssol vid södra sidan av Son Kolsjön. Vi stannade här för att ljust var så vackert. Och sedan blev det så att vi sov över på jurthotellet. Det var också här vi fick smaka på fermenterad hästmjöl; smakar som lätt kolsyrad filmjöl.

Allt har tagits tillvara på här. Ett gammalt biltak har blivit till en hundkoja. Tidigt på morgonen dagen efter stor gammelfarfar i bara skjortärmarna och reparerade något.

Ovan vänster: Vårt "hotell" för natten. Vi var tacksamma att slippa slå upp tältet i den kalla kvällsblåsten och välkomnade en öppen eld i jurten. Vi bjöds att inta kvällsmat i "restaurangen" som var en halv Rysk järnvägsvagn, inmurad i sten. Gammelfarmor slevade upp getgryta med potatis och dill.

Ovan höger: Utefter hela Son Kols kust står via sommarjurtar och hästar parkerade. Norra sidan är lite mer kuperad och här kan man ta sig hela vägen ner till vattnet. Södra sidan är lite plattare och marken som leder ner till vattnet är sumpig.



Svalkande streamhiking

Ett alternativ att hika upp och ner för stigarna över Hongkongs gröna berg är att istället hika i vatten. Streamhiking är ett numera populärt sätt att ta sig fram genom den maffiga naturen. Dessutom erbjuder det bad och svalka.

Streamhike är inte som annan hiking, du hittar inga skyltar som visar vägen och Hongkongs myndigheter har inte varit här och fixat så det ska vara lätt att ta sig fram. Det är med andra ord aningen mer äventyrligt än en vanlig hike längs MacLehose Trail. Men det är väl värt ett extra äventyr, speciellt under de varmaste månaderna då en vanlig hike känns alldeles för varm och utmattande.

Streamhike innebär att du tar dig längs rinnande vatten från bergen, allra helst uppför. Ibland innebär det att hoppa från sten till sten, ibland vada genom vattendrag och ibland simma en bit genom naturliga bäckar och pooler i naturen. Få

saker får dig att känna dig ett med naturen som detta. Naturen är bedårande och svalkan från vattnet underbart.

En bra klädsel när man streamhikar är kläder som torkar lätt, det kan vara skönt med byxor eller tights som går över knät då man annars riskerar skrappa upp benen. Rygsäck som klarar vatten är också bra, behöver inte vara vattentät så länge det du har i väskan förvaras i vattentäta påsar/väskor.

Var hittar man streamhikes? Som sagt, det är inte riktigt utmärkt på samma sätt som övrig hiking i Hongkong men det finns en hel del information på nätet. Några favoriter när det gäller streamhikes är:

Wang Chung Stream - Brides Pool

En väldigt fin streamhike som både är lätt att ta sig till och dessutom enkel att ta sig tillbaka från när man är klar. Hiken utgår från Brides Pool Road, slingrar sig genom vattenfall och naturliga små pooler tills man till slut når en liten gångbro. Där går man över bron, sedan till vänster för att ta sig tillbaka till samma plats man började på.

Ma Dai Stream - Tai Shui Hang

Fin streamhike som absolut är den enklaste att ta sig till och relativt enkel att hitta. MTR stationen Tai Shui Hang ligger närmast. Otroligt vackert, speciellt när du

kommit upp en bit för hiken och utsikten över Hongkongs fantastiska natur blandas med klassiska skylines. Håll vänster där vattnet delar sig och kliv av vid Ma On Chan Tsuen Road.

Yellow Dragon River - Lantau Island

En aningen mer avancerad hike då man nästan behöver klättra sig förbi vissa passager om man ska gå hela vägen och förbi alla vattenfall. Men också en väldigt vacker hike som går att göra en del av och då inte är så svår. Utgå från Tung Chung och ta dig till Chep Lap Kok village.

Sheung Luk Stream - Sai Kung

Denna vackra hike börjar vid Sai Kung Rock Pools bakom Tai Long Sai Wan i Sai Kung Country Park. Du kan börja med att njuta av just Sai Kung Rock Pools, som bara de är värda ett besök, för att sedan

fortsätta uppströms österut. Flera vanliga hikingleder korsar vattnet så det är relativt enkelt att "kliva av" när man känner att man fått nog. Beroende på var man avslutar så behöver man fortsätta sin hike längs trails tills man kommer till antingen Pak Tam Road eller Sai Kung Sai Wan Road.

Bra att veta

Tänk på att sätta fötterna där du får fäste och var försiktig när du vadar genom vattnet, stenarna under kan röra på sig, det är halt och lätt att vricka foten om man är oförsiktig. Gå lågt och hjälp till med händerna.

Det tar längre tid att ta sig fram genom vattendrag än att gå en vanlig stig. Se till att ha gott om tid för att ta dig tillbaka.

Men jag har inte tid att gå på hike

Känns det bekant? Ofta har vi alltför många saker att klara av på våra "att göra listor", så en långvandring kan kännas som ett oöverkomligt hinder.

För de flesta storstadsboende är vardagen starkt knuten till en skärm av något slag. Vi har blivit mer avskurna från vår naturliga miljö. Detta kan i sin tur bidra till en ökad upplevelse av stress och isolering.

Många av oss som är uppvuxna i Sverige har haft en barndom fylld av naturupplevelser. Vi kan känna ett starkt behov av att vara nära naturen. Tyvärr kan det som vuxen vara svårt att få till det, men man får göra så gott man kan.

Forskning har demonstrerat att olika typer av naturerfarenheter (även bilder och ljud) är förknippade med bättre fysisk samt mental hälsa. Det har en lugnande inverkan, sänker kortisolvärden, samt ökar självdisciplin, problemlösning och fokus.

Om du har ont om tid kanske de följande tipsen kan vara användbara.

- Spara en skärmbild på datorn och mobilen av naturlandskap eller ditt favoritställe.
- Plantera en örträdgård eller andra växter på balkongen eller i krukor inomhus.
- Ladda ned "Calm" app på mobilen, med lugnande naturlandskap och guidade meditationer.
- Passa på att äta din mat och/eller gå en snabbpromenad längs med vattnet eller i en park på lunchen.
- Gå av en station tidigare på bussen eller tunnelbanan, alternativt parkera lite längre bort innan eller efter arbetet.
- Byt ut gymklassen mot en utomhusaktivitet, t.ex. bootcamps, cykla, SUP bräda, Tai Chi, paddla kajak, etc.

• Alternativt ta din rutinträning utomhus, de följande platserna är populära träningställen i Hongkong; Bowen Road, Happy Valley Race Course, Causeway Bay Sports Ground, Tamar Park, Victoria Park, Deep Water Bay samt Sun Yat Sen Memorial Park.

• Pryd ditt hem med naturfotografier eller gör fotoförstoringar som väggdekorer på arbetet. Om du har möjlighet att komma ut på en hike, försök att uppmärksamma miljön med alla dina sinnen. Om du är helt närvarande i nuet så bleknar ofta alla måsten, vilket i längden kan förhöja din livskvalitet.



Malin Rignéus
Counsellor
Leva Counselling Ltd.
levacounselling.com



Turbulensen fortsätter

Generalkonsulatet fortsätter att beakta den aktuella situationen i Hongkong mycket noga. Vi för en kontinuerlig dialog med berörda myndigheter i Hongkong, inklusive i frågor som rör svenska medborgare som på olika sätt påverkats av situationen.

Sverige står, liksom EU, bakom principen om "ett land, två system" för att bevara Hongkongs självstyrande ställning med ett fristående politiskt och juridiskt system, i enlighet med Hongkongs grundlag, den

så kallade Basic Law. Respekten för Hongkongbornas mänskliga fri- och rättigheter, inklusive yttrande- och mötesfrihet, i denna lag är av grundläggande betydelse. Detta har också uttryckts i ett flertal EU-uttalanden under sommaren och hösten. Sverige och EU ser återhållsamhet, de-escalering och dialog som det enda sättet framåt för Hongkong.

Vi har från generalkonsulatets sida anordnat informationstillfällen där vi informerat om den aktuella situationen och vårt

konsulära arbete, bl.a. i samarbete med SWEA och handelskammaren. Vi har också haft en informationsträff med svenska utbytesstudenter i Hongkong. Detta informationsarbete kommer att fortsätta under hösten. Våra reseråd för Hongkong uppdateras löpande. Dessa återfinns på vår hemsida och på vår facebook sida. Vi vill återigen påminna om vikten av att anmäla sig till vår lista över svenskar i Hongkong (den s.k. svensklistan).

Det här behöver du som resenär förbereda inför en utlandsresa

- Läs om resmålet så att du vet om UD avråder från resor och känner till de lagar och sedvänjor som berör dig. Reseinformation och reseråd finns på UD:s webbplats och Sweden Abroad
- Ladda ner UD:s app UD Resklar.
- Ha en försäkring som täcker hela resans längd och planerade aktiviteter.
- Ha giltigt pass och visum när det krävs. Kontrollera vad som gäller med landets ambassad/konsulat.
- Ha tillräckligt med pengar för hela resans längd inklusive hemresebiljett och oförutsedda händelser.
- Informera anhöriga om dina resplaner och om hur du kommer att vara nåbar.
- Anmäl gärna dina kontaktpuppgifter till den s.k. svensklistan så att vi kan kontakta dig vid behov www.swedenabroad.se/sv/svensklistan/



I UD:s app Resklar finns råd och reseinformation om världens länder från Sveriges ambassader. Genom checklisten "Min resa" kan du enkelt förbereda varje resa.

SWEA hikar varje tisdag, i vått och torrt



"Jag har hikar med SWEA:s hikinggrupp varje tisdag sedan vi flyttade hit i augusti 2017. Det är verkligen det bästa sättet att upptäcka Hongkong, få fantastiska naturupplevelser, rolig träning och träffa trevliga människor. I SWEA Hiking turas vi om att leda hikerna, vi försöker sprida ut oss geografiskt och variera svårighetsgrad och längd. Vi anpassar oss efter vädret och när det blir varmare har vi gärna streamhikes, eller hiker till vattenfall eller stränder där det finns möjlighet att ta ett svalkande dopp. Ibland avslutar vi med en gemensam lunch på något trevligt lokalt ställe. Vi har också gjort en utmanande långhike med övernattnin då vi gick Lantau Trails 12 sträckor, totalt sju mil, på två dagar. En upplevelse för livet! Hikingen har verkligen gett mig nya perspektiv på Hongkong, i mångdubbel bemärkelse."

Anna Ritter, ledare för SWEAs hikinggrupp

SWEA hikar på tisdagar nästan varje vecka, och information om kommande hiker läggs upp i vår facebookgrupp. Det är ett jätteroligt sätt att umgås, få motion, och se olika delar av Hongkong på samma gång – tre flugor i en smäll! Hikinggruppen möts upp två gånger om året och planerar varje termins hiker, och försöker få till ett så varierat schema som möjligt – från de klassiska hikerna som Dragon's Back, till lite mer svårtillgängliga hiker som man kanske inte hade hittat själv. Vi

försöker även göra lite annorlunda hiker, till exempel brukar vi göra en så kallad streamhike när vädret tillåter som kräver att man inte bara går längs med en bäck, men även att man simmar och vadar stora delar av sträckan. Även när vi går på "vanliga" hiker är det såklart en bonus om vi kan avsluta vid en strand för bad och/eller en restaurang med god mat. Målet är helt enkelt trevliga dagar i trevligt sällskap!



Jag och min familj har nyligen flyttat till Hongkong. För att lära känna folk gick jag med i SWEA och blev ganska snart även medlem i SWEA hiking. Jag älskar natur och åkt mycket skidor men har aldrig vandrat längre sträckor tidigare.

Varje tisdag ger vi oss ut och det är alltid en medlem i gruppen som ansvarar för hiken. Jag har varit med på tre hittills alla med sin speciella naturupplevelse och utmaning. Vi har vandrat upp till toppar med enastående utsikt, till vattenfall djupt inne i skogen och på en ö.

Det bästa med att vandra är naturupplevelserna och att besöka platser man inte skulle sett annars. Jag uppskattar även den fysiska ansträngningen och det sociala umgänget. Under de branta passagera i hetta och hög luftfuktighet pratas det däremot något mindre. Det ger också en härlig kick efteråt som sitter i flera dagar. Bäst av allt är att Hongkong vimlar av vandringsleder och jag har bara börjat skrapa på ytan."

Nina Von Koch, nyinflyttad till Hongkong och ny medlem i SWEA

LÖRDAG 8 DECEMBER KL 16.00
ST JOHN'S CATHEDRAL

VÄLKOMNA ATT FIRA
LUCIA

Välkomna till traditionellt Advents och Luciafirande med SWEA, Svenska Kyrkan och Sveriges Generalkonsulat. Luciatåg, körsång, lussebullar, glögg m.m. Fri inträde, välkomna!

Vandra i Hongkongs vackra landskap med svensk hållbarhet – för dig själv och för miljön

Sverige är världsledande inom området hållbara kläder. För att sprida kunskap om hållbar design, materialval samt produktion och helhetsperspektivet är Fjällräven etablerat i Hongkong, likaså det svenska ledande företaget Haglöfs. Dessa är etablerade i en stad där vandring är en vardaglig fritidsaktivitet under årets alla årstider med potential för svenska klädföretag. Polygiene är ett annat framgångsrikt exempel på innovativ teknik som lyckats ta en marknadsledande position inom outdoor-industrin in i världens största marknad för kläder, skor och sportkläder.

Att vandra i Hongkong är varken krångligt eller omfattande ur utrustningssynpunkt. Utrustningen kan bestå av så lite som skor, underdel, överdel, ryggsäck, vattenflaska samt eventuell huvudbonad. Det är även väldigt lättillgängligt då Hongkong är omringat av berg, skog och hav. Sveriges många ledande företag inom vandringsprodukter såsom Polygiene, Fjällräven, Haglöfs, Tretorn, Hestra, Houdini och Klättermusen har därför möjligheter att möta den höga efterfrågan i Hongkong. Två av dessa är redan etablerade i staden.

Högprofilerade Fjällräven och Haglöfs har egna butiker på flera populära shoppingområden i staden som bland annat Causeway Bay och Tsim Sha Tsui. Det ger möjlighet till att nå ut till lokalbefolk-



ningen men även de turister från övriga delar av Asien som besöker Hongkong för shopping. Utöver det har de två ledande svenska företagen i branschen flertalet återförsäljare representerade på 20-talet olika platser.



Ett annat framgångsrikt svenskt textilföretag är Polygiene med innovativ teknik inom luftkontroll och Stays Fresh-segmentet för ledande premiumklädmärken. På mindre än tre år i Kina är de nu marknadsledande inom outdoor-industrin och partner till bland annat Adidas och Kailas. Business Sweden jobbar aktivt med att stötta Polygiene accelerera försäljningen i Kina, världens största marknad för kläder, skor och sportkläder. Med konsulter på plats förstärker man Polygenes lokala agent genom att kartlägga fler kundsegment, identifiera nya varumärken samt träffa potentiella kunder för att kontinuerligt utveckla marknaden och generera leads för ökad tillväxt.

För mer information om hur du etablerar ditt svenska företag i Asia Pacific regionen, vänligen kontakta Johan Lennefalk i Hongkong: Johan.Lennefalk@business-sweden.se



Att ta hand om varandra

Just nu övas det i Svenska Luciakören för att ge Hongkong ett riktigt advents och luciafirande i St Johns Cathedral den 7 december. Det är en fest på flera plan, så mycket av svensk tradition, svensk gemenskap och svensk kultur man kan få. Och det är roligt att ses och höra ihop! Lussebullar och glögg är både gott och nyttigt, i alla fall en gång om året.

Lucia som kommer med ljus i mörkret, ja i Sverige är vi vana att tolka mörkret i bokstavlig bemärkelse, det är ju vinter och korta dagar. Men för den riktiga lucia och för luciafirandena på alla andra ställen på jorden är det inte vinternatten som är problemet utan världens mörker i form av intolerans mot olikänkande och brist på respekt och jämlikhet. Vi är Svenska kyrkan, och vi älskar samhörighet, kanelbullar och kyrkkaffe, men det är inte därför vi

finns här. På 150 platser över jorden samlas svenskar i utlandskyrkan för att dela erfarenheter och sammanhang med varandra. Tillsammans bygger man sammanhang och gemenskap som vilar på kyrkans grund: Alla lika mycket värda. Alla lika välkomna. Alla har något att bidra med.

Det är många som säger dom här sakerna. Men kyrkans uppgift är att leva så här i praktiken. Jag har mött människor

som gör det här på allvar, på riktigt. En startade för 70 år sedan en internationell mötesplats mitt ute i den franska landsbygden, dit kommer varje sommar 10.000-tals ungdomar från hela världen. Bara för att bli vänner. Det var grundaren, broder Rogers idé. Man gör inte en vän illa, så låt oss bli vän med så många som möjligt. En löjligt enkel idé. Men otroligt effektiv. Den som har besökt broder Rogers Taizé i Frankrike har fått något med sig för resten av livet.



På den Svenska landsbygden utanför Enköping har jag träffat några kvinnor. De har valt att leva i absolut vänskap. Och solen går inte ner förrän man har blivit vänner igen om något gått snett. "Älska varandra så som jag har älskat er" sa Jesus till sina lärjungar. Och Mariadöttrarna har tagit det som sin livsuppgift att visa att man faktiskt kan älska varandra, varje dag. Även dåliga dagar. Från början var det svårt för mej att acceptera att vänskap och kärlek skulle vara viktigare än försörjning, jobb och karriär. Men ju mörkare det blir i världen, desto viktigare att våga gå en annan väg!

Svenska kyrkan i Hongkong står för samma värden som Svenska kyrkan i Sverige. Vi ska vara en öppen folkkyrka, där varje människa är medräknad oavsett ålder, kön, status makt och pengar. Det är lätt att säga. Vi får hjälpas åt att leva så.

Varmaste hälsningar

*Gustav Jacobsson
Präst i Svenska kyrkan*

På hemsidan www.svenskakyrkan.se/hongkong kan du boka månadsbrevet, hitta program och kontaktuppgifter.



Vi var och ploggade!

I september åkte kammarens medlemmar och dess hållbarhetskommitté ut till Lantau Island för att genomföra sin tredje "Plogging" sedan vi började med det förra hösten. Trots det varma vädret och den höga luftfuktigheten var det över 25 deltagare som såg till att göra Hongkong gröna! Tack till alla deltagare och håll ögonen öppna för vårt nästa Ploggingäventyr!



Skatteträff

Den 14:e november bjuder kammaren in alla svenskar i Hongkong till en presentation om skatteregler för utlandssvenskar. Olof Svalborn på SEB i Luxemburg kommer berätta om vad som är viktigt att tänka på när det kommer till arv och testamenten, samt vilka skatteskyligheter man har vid utlandsbosättning med mera. Håll utkik på www.swedcham.com.hk för att anmäla dig!



Luncherna fortsätter

Handelskammaren har än så länge haft 6 stycken informella fredagsluncher för våra medlemsföretag. På luncherna har de fått möjlighet att utbyta erfarenheter och diskutera den rådande situationen i Hongkong. Dessa luncher kommer att fortsätta framöver så håll ett öga på vår hemsida för att se när nästa går av stapeln!



Substantiv är namn på ting, penna, bok, stol och ring...

Nu är vår verksamhet i full gång. Under hösten har vi hälsat flera nya elever välkomna till svenska skolan vilket känns jättekul! Vår högstadiegrupp (år 7-9) har växt från fyra elever i våras till sex (nya) elever nu i höst. Det är extra kul att se att vi täcker ett behov som finns även i de äldre åldrarna. Hälften av eleverna läser via Sofia Distans och hälften enligt vår kursplan. Just nu är det novellskrivande som gäller.

På Bradbury och i Discovery Bay har vi startat hösten med ordklasserna substantiv och verb. Nedan kan du läsa några berättelser som eleverna själva skrivit efter att vi tillsammans valt vilka ord som deras text ska innehålla. De lite yngre barnen går just nu igenom alfabetet och övar bl a bokstavsljud. Efter mitterminslovet kommer vi jobba med tema stenåldern.



Dags att börja öva inför Lucia

Även i år kommer barnkören vid luciafirandet i S:t John's skötas av svenska skolan. Om du har barn, 6 år och äldre, som vill vara med i luciatåget maila: malinmariamoberg.75@gmail.com Alla barn med svensk anknytning, oavsett om de går i svenska skolan eller ej, är varmt välkomna. Hoppas vi syns!

Tre hästar sprang med ett föl. De såg två bilar köra väldigt nära dem. En grej som satt i den körde den och nästa sekund så var de överkörda och så tittade en hund på ett sorgligt sätt. Ingen mer galoppering eftersom hästarna var döda. En man skojade om det och sa åt personerna och gå när de bara var stilla och stirrade på de döda kropparna. När de blev rädda på grund av kropparna så gick det att springa. Det här var en berättelse med substantiv och verb.

(Nils)

Det var en gång en häst, den här hästen var en känd hopphest. Hon hade vunnit Americahopp-tävling., Europaturneringen och Asia Pacific. Den här hästens ägare ville ha mer bra hopphestar så hon parade ihop hästen med en manlig hingst. De fick ett fantastiskt föl men en natt hörde ägaren gnäggande ljud från stallet, han tog på sig morgonrocken och gick ut när hon kom ut så var hästen och fölet borta. Det enda som kvar var bildäckspår utanför stallet...

(Viktoria)

En natt sov Daniel och drömde " Nej, vad gör ...nej...hjälp! Aaaaahhh!!!" skrek Daniel när han vaknade mitt i natten. Det var en dröm. Plötsligt gnisslade dörren och Daniel blev lite rädd då. Sen öppnades fönstret, och lite vind kom in och blåste ner en kruka som föll ner på Daniel, "Aj"....

(Lukas)



**BÄSTA JULBORDET
I HONG KONG ÄR
HEMMA HOS DIG**

Firar du jul i Hong Kong i år?
Bunkra upp i tid med julskinka,
snaps, sill, pepparkakor, julgodis
och allt som hör julen till.

**SVERIGE
SHOPPEN**

Unit 523, 5/F, Star House, No.3 Salisbury Road,
Tsim Sha Tsui. Tel: 2312 1919, www.sverigeshoppen.com
Öppet alla dagar 10:00–20:00

"NYTT STÄLLE, NYA RÄTTER,
SAMMA GAMLA SKÄMT!
KAN INTE BLI BÄTTRE!"

HERRARNAS JULLUNCH FÖR 39:€ ÅRET I RAD 6 DECEMBER 11:30

I år är det nyrenoverade Regatta Room på Hong Kong Yacht Club som gäller, där mästarkocken Kent Mui lägger in, rullar och steker, kokar och fräser julmat för svenska män.

Max. 90 gubbs. Anmäl dig snabbt så slipper du hänga läpp när dina kompisar kalaslar. Gå till <https://www.eventbrite.hk/e/de-svenska-herrarnas-jullunch-i-hong-kong-2019-biljetter-78934500215> för detaljer och bokning

We help you achieve your ambitions in Asia

Opportunities in Asia are vast and varied. Whatever your ambition is for the future, we are uniquely positioned to help you turn it into reality. As the leading Nordic corporate bank in the area, we are on the ground to support you every step of the way. With decades of experience, and with offices throughout the region, we are well-placed to meet your corporate, financial institution and private banking needs.

Contact SEB now and find out where your ambition can take you.

sebgroupp.com/corporations-and-institutions

SEB

I blickfånget

HIKINGPRYLAR



En bra ryggsäck

När man hikar är det viktigt med en bra vätskeryggsäck. Se till att alltid ha med dig rejält med vatten och vi rekommenderar en hydropack för två-tre liter om du ska vara ute en halvdag. Det är alltid bättre med för mycket än för lite vatten!

Storlek och märke på själva väskan beror såklart på hur mycket du vill ha med dig på din hike och hur väskan sitter på dig. Vårt tips är att välja en väska med många smarta fack och en som sitter skönt. Prova den i butik! Väskorna kan vara lite dyra men snåla inte, det blir roligare med bra utrustning!

Tips!

Så här gör du rent din hydropack:

Fyll din hydropack med varmt vatten och 2 msk baking soda. Se till att blandningen rinner ner i hela slangen och i munstycket.

Låt stå i ca 30–60min. Häll ut vattnet och skölj med rent vatten minst en gång!

SaltStick

Salt tabletter kan vara räddaren när man hikar eller tränar utomhus länge i varma förhållanden. Dessa ger dig elektrolyter för att minimera värmestress och muskelkramp pga av svett. Tabletterna är enkla att ha med sig och bara att tugga i sig när man känner att man behöver. SaltStick (finns även andra märken) finns i flera olika smaker såsom apelsin, vattenmelon, citron-lime och persika. Två tabletter motsvarar 430mg natrium, 126 mg kalium, 44mg kalcium, 22mg magnesium vilket är det perfekta förhållandet för att hålla sig i rörelse.

Finns bl a i butiken Escapade i Hongkong. En stor burk med 60 tabletter kostar 160HKD. www.escapade.com.hk



Presenttips, Hike-bricka

Bra present till den hikingintresserade. Serveringsbricka med karta över Hongkongs 10 högsta berg samt alla fyra långa leder. 46 cm i diameter. Tillverkad på Öland i pressad björk. www.bigfourhk.com

Återhämtning!

Ett självklart val, i detta Hiking nummer vill vi tipsa om Resorb Sport!

En vätskeersättning som återställer kroppens salt- och vätskebalans under och efter träning. Det är ett lättlösligt pulver som enkelt blandas ut med vatten. Resorb Sport är en testvinnare i bl a Presteras Mera och Smartson. Finns att köpa på Sverigesshoppen för 78HKD/förpackning. www.sverigesshoppen.com



Tipset

Fjällräven Classic

Konceptet startades i Sverige 2005 med målet att inspirera människor att komma ut i naturen. Efter många framgångsrika år har de lagt till nya vandringar i fler länder och det finns nu fem vandringar, om man vill göra alla Fjällräven Classic. De genomförs på bestämda datum, i juli i Danmark, i augusti i Sverige, i september i USA och i oktober i Hongkong och Korea.

Hongkong har en vandring som är 47,88km och pågår under tre dagar. Fjällräven tar hand om logistiken - mat, transfer, checkpoints och support. Det är inte en tävling eller ett lopp. Det är en chans att umgås med andra vandrare och njuta av vandringen i den takt som passar dig. Vill du vara med så köper du biljetten på deras hemsida.

Här hittar du mer information classic.fjallraven.com

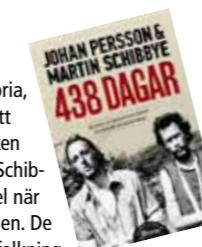


Ljudbokstips

438 dagar

Den här boken, som bygger på en sann historia, har precis blivit film, men eftersom jag vet att boken är så bra vill jag tipsa om att läsa boken först. Det handlar om journalisterna Martin Schibbye och Johan Persson som sätter allt på spel när de korsar gränsen mellan Somalia och Etiopien. De vill undersöka hur jakten på olja drabbar befolkningen och med egna ögon ta reda på sanningen. Fem dygn senare ligger de skjutna i öknen och en annan historia tar sin början.

Jag tycker boken gör sig bäst att lyssna på som ljudbok, inläsarna är helt fantastiska. Boken läses in av huvudpersonen själv Martin Schibbye som läser sin del och Martin Wallström som läser Johan Perssons del.



Streaming Tv-tips

Det kinesiska experimentet

Singaporeansk dokumentär från 2019

Dokumentären handlar om hur Kina bygger världens största system för att övervaka sina medborgare där tusentals kameror registrerar varje steg de tar. En intressant dokumentär om hur deras poängsystem påverkar medborgarens framtid.

Går på svtplay.se och kan ses fram till och med den 31 augusti 2020.



Missa inte:



MACAU GRAND PRIX

Fyra dagars hjärtstoppande action, skrikande däck, tävlingsmotorer, rutiga flaggor och adrenalinöverblastning! Utan tvekan är detta Macaus mest prestigefyllda evenemang i den årliga kalendern.

När: Torsdag till söndag 14–17 november 2019

Var: Guia Circuit, Macau MOP50 för övningsdagarna och MOP350–900 på tävlingsdagarna. Mer information på www.macau.grandprix.gov.mo



Oxfam Trailwalker

Oxfam Trailwalker är en av de största fundraising evenemangen i Hongkong. Deltagarna bildar ett team på fyra för att slutföra 100km MacLehose Trail inom 48h. Sedan starten 1986 har deltagarna samlat in över 600miljoner HKD.

När: 15–17 november
Läs mer här www.oxfam-trailwalker.org.hk/



Symphony Under The Stars

Upplev en av stadens största utomhuskonserter under natthimlen med fyrverkerier. Med Hong Kong Philharmonic Orchestra kan du njuta av ljuden från klassisk musik med Hongkongs ikoniska skyline som bakgrund! När: Lördagen den 16:e november 2019, kl 19:30
Var: Central Harbourfront Eventet är gratis men du behöver registrera dig. www.hkphil.org



Experience the difference

Founded in 1871 with more than 12,000 employees, Handelsbanken today is one of the strongest rated banks in the world. We operate a nationwide branch network in Sweden, Norway, Finland, Denmark, UK and The Netherlands which we consider to be our home markets. We also operate in many of the world's most significant economies where we provide banking and financial services to our home market clients.

We have been present in Asia over the past 30 years and we have a strong presence with our three branches in Singapore, Hong Kong and Shanghai. As your advisor we are here to help your business succeed. As our customer you will benefit from local knowledge and experience as well as high flexibility and personal service.

Contact us to find out more about how we can help your business

Hong Kong – David Haqvinsson +852 2293 5388, Erik Halldén +852 2293 5326

Shanghai – Mikael Westerback +86 21 5331 7888, Mona von Weissenberg +86 21 5331 7821

handelsbanken.com

Handelsbanken