

Dags för  
Morgontur i Park.



Svårt att förstå att  
det är mellan Jul  
och Nyår.



# 门票

票价  
2元

Nytt för årets  
Parktour är att vi  
går med stavar.  
Samma pris för  
Parken.

北京  
爱国主义教



Å som vanligt  
mycket folk som  
gör allt möjligt för  
att bibehålla sin  
Hälsa.



Blåskata!  
Jag har saknat  
den några gånger.  
Men Nu!





# 健身步道 FITNESS TRAIL

## 健步走的好处



- “行走是人类最好的补药”。健步走，比散步有效，比慢跑安全，锻炼双腿可以预防衰老，因为人的老化，由双腿开始。

## 健步走

建议  
掌握在一  
健步  
每周

## 健步走的

健身过  
的身体健康  
中等强度  
觉舒适时所对

## 了解自己

请根据下  
从实际情况出发  
走练习切忌贪多  
步数：小于  
步数：5000  
步数：7500  
步数：大于1

En skylt i Parken som vi tror berättar om bra att tänka på när man ska jogga.

Även dagens park har  
snökanoner som sprutar  
för lek område.



Detta är en av de bästa sakerna jag kan göra! Vandra runt med Ernst i en park i Kina på morgonen.







Eftersom det var Bungy Pump stavarna som var med så fick det ju bli några Pumpövningar också.



Underbart med  
Alla som rör på sig  
efter olika intresse  
och förmåga.



På väg tillbaka kör vi en runda i gymmet också. Såna här utegym finns överallt i Peking.





Sån här Roddmaskin vill jag ha hemma vid sjön!

I går invigdes en ny tunnelbanelinje som har station väldigt nära Vårt hotell. Man öppnar nya linjer hela tiden. Så våra gamla kartor är **helt off.....**



## Ja så gör vi ett försök igen.....

Men med tanke på Alla nya tunnelbanelinjer så är det väl kört nu! Den Underjordiska staden är förmodligen ett minne blott.

Men vi har försökt!

Sex gånger har vi varit här och försökt ta oss in.



Massor med Volontärer överallt idag. Man fick nästan inte köpa biljett själv i tunnelbanan.





Kontraster  
stad och land.  
Jaguarreklam  
granne med en  
marknad.



Den marknaden som jag  
känt mig mest bekväm  
med— Yashow hade  
genomgått en mycket  
konstig förändring.  
Så småningom fick vi  
veta att den ska stänga  
**i morgon....**

Så det var i princip  
fasta priser och ingen  
**prutning.....**

Några påsar följde med  
hem.



Hungriga efter marknaden.  
Vi köpte några goda bullar med  
lökfillning. Men man kan inte stå  
still länge utanför marknader utan  
att någon vill sälja något.





Nej Tack!!

Vi hade tur på väg hemåt.  
Hittade en riktig Kinesmaknad  
med Kineskalsonger till Ernst!  
Nere i skyddsrum som  
förmodligen är en del av den  
gamla underjordiska staden.



Vi är tillbaka på samma matställe som igår. Det var för gurkan vi gick hit. :-)





PekingAnka blev det  
Minsann idag!