

# Sydafrika

Livsnjutarens paradis!  
Träningsresa – Oktober 2020



Välkommen till en av världens vackraste städer, Kapstaden som ligger i sydvästra Sydafrika med havet på ena sidan och det majestätiska Table Mountain på den andra. Här bor vi bra, tränar och njuter av landets kultur och oerhört vackra natur. Närheten till landets främsta vindistrikt Stellenbosch gör utbudet av vin storslaget och ännu mer magiskt att uppleva genom att cykla mellan vingårdarna. Två av nätterna spenderas på en av de vackra vingårdarna med vinlunden utanför som välkomnar för en morgonpromenad. De sista tre nätterna bor vi mitt i naturen på en safari-lodge norr om Johannesburg där spännande safari kombineras med träning i hänförande natur.

## Flygtider

Slutet av oktober är en perfekt period att åka, då vädret är gynnsamt. Den stora fördelen med Sydafrika är att flyget går över natten och att det under vinterhalvåret endast är en timmes tidsskillnad. Vi förlorar alltså ingen tid, flyger över natten och landar på morgonen.

## Tider och Träning

Tiderna i programmet är ca tider. Träningsprogrammet är från oss ett förslag. Vi är hela tiden två instruktörer, så om annat träningspass önskas parallellt, så erbjuder vi alltid dubbla klasser!

MICETRAVEL – En del av Researrangörerna Nordic AB

Stortorget 2, 252 23 Helsingborg • 042-27 00 05 • info@micetravel.se • www.micetravel.se  
IATA: 80-212440 • ORG.nr: 556627-8023

# Program

## 23 okt: Avresa från Sverige



rad olika afrikanska rätter med varierad smak och tillagning. Det brukar råda feststämning med avslappnad stil och mellan rätterna bjuds på afrikanska dansuppvisningar.

*Boende: The Vineyard Hotel & Spa*

*Måltider: frukost, middag exklusive dryck*

*Träning: 15.00 -15.45 Tabata, 15.50 – 16.40 Freepower*

## 24 okt: Ankomst, välkomstmiddag

Vi checkar in på hotellet för att därefter bekanta oss med omgivningen och köra vårt första gemensamma träningspass. På kvällen samlas vi och åker tillsammans in till centrala Kapstaden för en afrikansk festmåltid på den färgsprakande restaurangen GOLD. Här kommer vi att få smaka en stor variation av afrikanska rätter från hela kontinenten. Innan middagen börjar testar vi på att spela trummor i en "drumming circle". En rolig start på kvällen för att komma in i de rätta afrikanska rytmerna. Vi äter sedan en

rad olika afrikanska rätter med varierad smak och tillagning. Det brukar råda feststämning med avslappnad stil och mellan rätterna bjuds på afrikanska dansuppvisningar.

*Boende: The Vineyard Hotel & Spa*

*Måltider: frukost, middag exklusive dryck*

*Träning: 15.00 -15.45 Tabata, 15.50 – 16.40 Freepower*

## 25 okt: Cykling runt Godahoppsudden

Efter morgonens träningspass blir vi hämtade med buss och körda till gaten för Cape Point National Park. Där möts vi upp av våra professionella cykelguider för en introduktion och får lämpliga MTB-cyklar till naturreservatet Cape of Good Hope. Vi får se Afrikas mest sydöstra punkt – Godahoppsudden och gå upp till fyrstationen Cape Point. Här beundrar vi den fantastiska utsikten, det dramatiska landskapet och oceanen. Vi cyklar runt reservatet och får lära känna den unika floran och faunan. I området finns djur att beskåda som antiloper, babianer, zebbor och en och annan struts! Närmare naturen än såhär kommer man inte

och mitt i grönskan gör vi ett stop för att fylla på energin med en härlig picknick. På vägen tillbaka till hotellet stannar vi i Simonstown och vid Boulders Beach för att hälsa på de fantastiskt söta och sällsynta glasögonpingvinerna. Väl hemma igen avslutar vi med ett avslappnande pass i yinyoga och på kvällen intas en gemensam middag på hotellet.

*Boende: The Vineyard Hotel & Spa*

*Måltider: frukost, picknicklunch, middag exklusive dryck*

*Träning: 07.00 – 07.30 Morgonjogg/ Powerwalk 07.30 – 08.00 Core  
17.30 – 18.30 Yinyoga*



## 26 okt: Vandring upp och nedför Taffelberget

Efter Morgonpass och frukost tar vi på oss promenadskorna och åker till Taffelbergets linbanestation. Vi åker linbanan upp till toppen för att njuta av en fantastisk utsikt och beundrar det enastående berget på toppen. Därefter promenerar vi tillsammans med vår mountainguide nedför lederna under en uppfriskande 2,5-3h vandring. Vid behov

delas gruppen upp. Berget är ca 1 000m högt och på vägen ned har vi en häfnförande utsikt över Kapstaden med omgivningar. Väl nere kommer vi till den världsberömda Kirstenbosch Botaniska trädgård för att där njuta av flora innan vi tillsammans intar en välsmakande lunch vid foten av Taffelberg. Om linbanan är avstängd pga dåligt väder

på toppen genomför vi vandringen från Kirstenbosch uppför Skeleton Gorge – en vacker ravin uppför Taffelberget. Eftermiddagen spenderas på hotellet för träningspass och poolhäng. Till kvällen åker vi tillsammans in till Waterfront för strosande och valfri middag.

*Boende: The Vineyard Hotel & Spa*

*Måltider: frukost, lunch exklusive dryck*

*Träning: 07.15 – 08.00 Yoga/ Powertraining*

*15.30 – 16.15 Cirkelträning, 16.20 – 17.00 Mobility*



### **27 okt: Vindistriktet**

Efter träning, frukost och utcheckning är det avfärd till vindistriktet med cirka en timmes bussfärd inåt landet.

Här ligger vingårdarna tätt mellan bergen och även uppför sluttningarna. Vi stannar vid den unika vingården Babylonstoren och får en guidad tur genom deras underbara trädgårdsanläggning (se

<https://www.babylonstoren.com/visit-our-garden/garden-videos>) innan vi avsmakar deras viner. Vinprovningen kombineras med en lätt fräsch lunch – allt producerat på

farmen. Därefter utforskas den gamla och charmiga universitetsstaden Stellenbosch innan vi når vårt vingårdshotell. Här finns underbara möjligheter till promenader bland vinrankorna, träningspass med vinrankorna runt hörnet och simning i hotellets stora utomhuspool. Senare under kvällen äter vi en barbeque-middag tillsammans på hotellet.

*Boende: The Zalze*

*Måltider: frukost, lunch, middag exklusive dryck*

*Träning: 07.15 – 08.00 Yin yoga/ Morgonjogg 08.05 – 08.30 BMR*

*16.00 – 16.45 Skadeförebyggande träning, 16.50 – 17.30 Funktionell träning*



### **28 okt: Bike'n Vine - Cykling i vindistriktet**

Morgonen inleds på bästa sätt med yoga och frukost. Våra cykelguider möter därefter upp och vi ger oss ut på de vackra landsvägarna omslutna av berg och vinodlingar. Vi njuter av omgivningarna och gör under förmiddagen ett stopp för vinprovning på en av Stellenboschs många vingårdar. På en annan av de vackra vingårdarna äter vi en välsmakande lunch innan ni åter ger oss ut på cykeltur. Eftermiddagen bjuder på mera vinprovning innan vi åter cyklar mot vårt hotell. Kvällen har vi till eget förfogande för att ta det lugnt och de som önskar kan åka in till Stellenbosch. Med på cykelturen har vi en minibuss som står till vårt förfogande.

*Boende: The Zalze*

*Måltider: frukost, lunch exklusive dryck*

*Träning: 07.15- 08.00 Yoga/ Powerwalk*

*16.30 – 17.15 Styrkeworkshop/ Bootywork*



### **29 okt: Flyg till Johannesburg, transfer till safari lodge Pilanesberg, eftermiddagssafari**

Vi tar farväl av Stellenbosch och alla dess viner för att ta oss vidare norrut genom att flyga till Johannesburg.

Där väntar en buss på oss och tar oss 2,5h norrut till mysiga Kwa Maritane. Här bor vi på en lodge med pool mitt inne i safariparken. På eftermiddagen är det tid för vårt första spännande safari i Pilanesbergs National Park. Här finns möjlighet att se allt från mindre djur till The Big Five!

På kvällen äter vi en härlig middagsbuffé och kanske får vi

sällskap av några djur vid det intilliggande vattenhållet. Vi somnar gått till cikadornas symfoni och lejonens rytande i fjärran.

*Boende: Kwa Maritane Safari Lodge*

*Måltider: frukost, middag exklusive dryck*

*Träning: Eftermiddagen Strong by Zumba/ HIIT*



### **30 okt: Heldag på safarilodge**

Idag är det tidig uppstigning för att komma ut på en spännande morgonsafari. Kanske vill ni boka en härlig luftballongsfärd denna morgon och från ovan se parken vakna till liv medan solen stiger över bergstopparna?

Efter en välsmakande frukost vid återkomsten har vi sedan dagen för diverse aktiviteter med träning och avkoppling vid poolen. På eftermiddagen är vi åter välkomna på en safari tillsammans med vår guide. Safarin körs i större, öppna fordon med tak, där vi kan sitta samlade i en eller två fordon. Middagen intas gemensamt på hotellet.

*Boende: Kwa Maritane Safari Lodge*

*Måltider: frukost, middag exklusive dryck*

*Träning: 11.00-11.45 WOD, 11.50 – 12.40 Freepower*

*15.00 – 16.00 Yin yoga*



### **1 nov: Cykling i Soweto**

Morgonen inleds med resans sista träningspass innan bussen tar oss mot Johannesburg och dess stora förort Soweto.

Stället vi åker till heter Lebos Backpackers och drivs av Lebo och hans fru Maria. Maria är svenskan som hittade kärleken i Afrika och flyttade ner. De driver ett guesthouse/vandrarhem i Soweto och gör turer i området. Här får vi vara med om något unikt då vi tillsammans med en lokalguide cyklar i området och får känna historiens vingslag. Bussen tar oss sedan genom Soweto och vi hoppar av för en kortare

promenad och en lunch som givetvis intas hos Lebo's. I Soweto finns bland annat Nelson Mandelas och Desmond Tutos hus som båda ligger på samma gata, Villa Kazi! På eftermiddagen är det sedan tid att ta oss åter till flygplatsen med många minnen och nyfunna vänner med oss hem.

*Måltider: frukost, lunch med en dryck*

*Träning: Yoga*

### **2 nov: Ankomst Sverige**

# Boenden



## **Kapstaden:**

### **The Vineyard Hotel & Spa\*\*\*\***

Hotellet ligger strax söder om Kapstadens centrum i en fantastisk miljö längs med Liesbeek River med en stor trädgård som omger hotellet och ni har en vacker utsikt antingen över Table Mountain eller ut över parken. På området finns det två restauranger med utsökt och prisbelönt mat, en sushibar, ett cafe och en lounge bar. Här finns ett lyxigt spa med ett stort utbud på behandlingar, en uppvärmd pool, ett gym och yogastudio samt ett promenad- och löpspår (3 och 5 km). Alla rum har luftkonditionering, gratis wifi, nespresso-maskin och vägg-TV. Hela hotellet har en grön profil och är rökfritt. <https://www.vineyard.co.za/>



## **Stellenbosch | De Zalze Lodge\*\*\*\***

I utkanten av Stellenbosch ligger De Zalze Lodge som erbjuder er en härlig kombination av vin, mat, boende och golf för den som önskar. Lodgen är byggd i traditionsenlig gammal Dutch Colonial style. Ni är omgivna av vinodlingarna och vissa rum har utsikt över golfbanan och de magnifika bergen. Rummen har luftkonditionering, minibar, kylskåp och värdeskåp samt internet. I anslutning till boendet finns vingården Kleine Zalze med den prisbelönta restaurangen Terroir. Vingården härstammar från 1600-talet och de odlar flera druvor, däribland Chardonnay, Sauvignon Blanc, Cabernet Sauvignon, Shiraz

och Merlot och är känd för sina två vinserier, Kleine Zalze Vineyard Selection och Kleine Zalze Cellar Selection både i Sydafrika och i utlandet. Fina löpspår runt vinodlingarna, gym och pool ger fina möjligheter för träning.

<https://www.sydafrikaresor.se/hotell/sydafrika/stellenbosch/kleine-zalze/>



## **Pilanesberg (norr om Joburg):**

### **Kwa Maritane Safari Lodge \*\*\*\***

Kwa Maritane Bush Lodge ligger i sydöstra delen av Pilanesbergs Nationalpark. Här ordnas dagligen safariturer, en på morgonen och en på kvällen vilka bokas till separat. Kwa Maritane Bush Lodge har en undagömd utsiktsplats som nås genom en 100 meter lång tunnel där ni kan sitta precis vid vattenhålet och titta på djuren. Vidare finns här pool, tennisbanor och andra möjligheter till aktiviteter. Det finns flera öppna platser som fungerar perfekt för utomhusgymna eller yoga. Frukost och middagsbuffé ingår

i priset. <https://www.legacyhotels.co.za/hotels/kwa-maritane-bush-lodge>

## Priser

### Priset är per person och inkluderar:

- Flygresa från Skandinavien till Sydafrika
- Alla flygskatter och säkerhetsavgifter
- Transfers enligt ovan program
- 3 nätter på Vinyard inkl frukost, del i dubbelrum
- 2 nätter De Zalze inkl frukost, del i dubbelrum
- 3 nätter på Kwa Maritane inkl halvpension, 3 guidade safaritur, del i dubbelrum
- Måltider enligt ovan program (se under varje dag)
- Cykeltur till Godahopp, inkl transfer, inträde Nationalpark, enligt ovan program
- Linnbana upp till Taffelberget med vandring ner enligt ovan program, inkl transfer och guide
- Heldag i vindistrikt med vinprovning enligt ovan program, inkl guide
- Bike n Vine cykeltur enligt ovan program, inkl guide
- Träningspass enligt program och med öppenhet för önskemål under resan. Vi kan alltid lägga in dubbla klasser.
- 

### Flyg från Köpenhamn och Stockholm Pris 39 900:-

Flyg från Göteborg, kontakta Ingela Lindahl på Sydafrikaresor, [ingela@micetravel.se](mailto:ingela@micetravel.se)