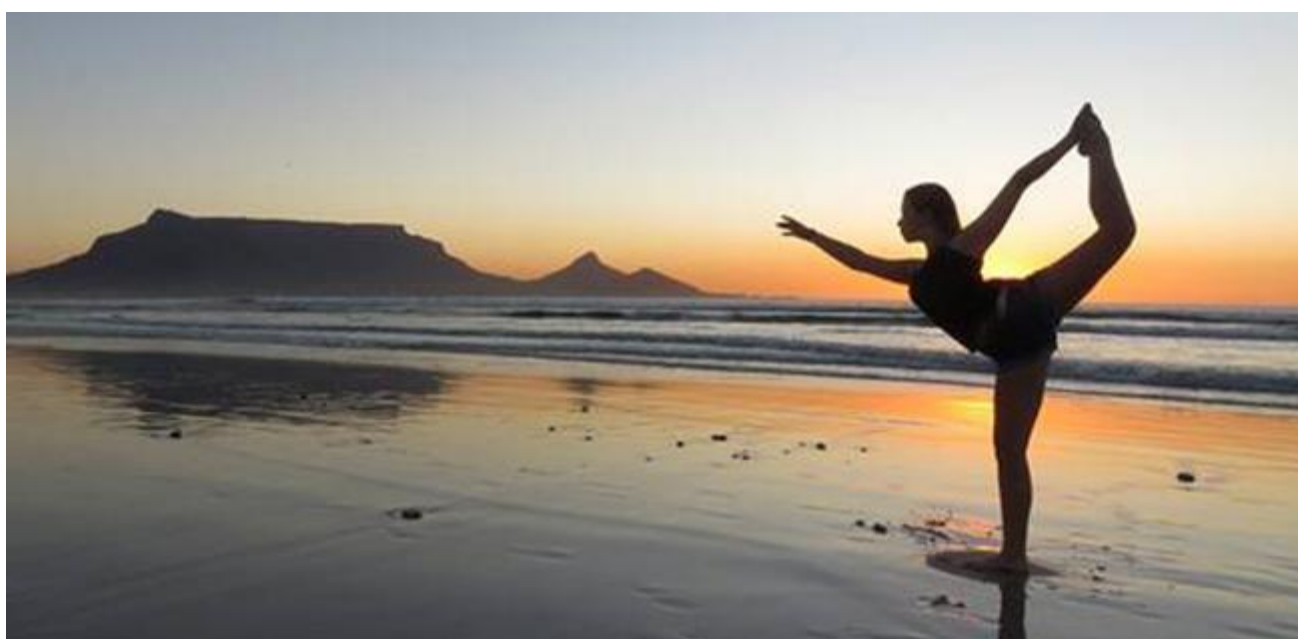


Sydafrika

Livsnjutarens paradis!

Träningsresa – Oktober/November 2021



Välkommen till en av världens vackraste städer! Kapstaden 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 tillbringas på en av de vackra vingårdarna med vinlunden utanför som inbjuder till en morgonpromenad.

De sista tre nätterna bor vi mitt i naturen på en safarilodge 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. Träningsschemat är ett förslag som vi tror passar alla. Vid önskemål lägger vi i vanlig ordning in den träning och inspiration som ni önskar!

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

29 okt: Avresa från Sverige



30 okt: Ankomst, välkomstmiddag

Efter landning i Kapstaden väntar en transferbuss på oss, vi lastar ombord bagaget och kör till hotellet där vi checkar in för att därefter bekanta oss med omgivningen. Vi kör vårt första gemensamma träningspass samma eftermiddag.

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, men innan middagen börjar testar vi på att

spela trummor i en "drumming circle". Det är 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



31 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 sydligaste 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 sällan och vi gör ett stopp mitt i grönskan 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



1 nov: Vandring upp och nedför Taffelberget

Efter Morgonpass och frukost tar vi på oss promenadskorna och åker till Taffelbergets linbanestation. Vi åker upp till toppen med linbanan för att njuta av en fantastisk utsikt och beundra det enastående berget på toppen. Därefter promenerar vi tillsammans med vår bergsguide nedför lederna under en uppfriskande 2,5-3 h vandring. Vid behov delas gruppen upp. Berget är ca 1 000 m högt och på vägen ned har vi en hänförande utsikt över Kapstaden med omgivningar. Väl nere kommer vi till den världsberömda Kirstenbosch Botanical Gardens för att där njuta av floran innan vi tillsammans intar en välsmakande

lunch vid foten av Taffelberget.

Om linbanan är avstängd pga dåligt väder på toppen genomför vi vandringen från Kirstenbosch uppför Skeleton Gorge – en vacker ravin uppför Taffelberget.

Eftermiddagen tillbringas på hotellet för träningspass och poolhäng.

På 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

15.30 – 16.15 Cirkelträning, 16.20 – 17.00 Mobility



2 nov: 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 provsmakar deras viner. Vinprovningen kombineras med en lätt fräsch lunch – allt producerat på gården. Därefter utforskas den gamla och charmiga universitetsstaden Stellenbosch innan vi når vårt hotell i vindistriktet. Här finns underbara möjligheter till promenader i hotellets stora trädgård, träningspass i

grönskan och simning i hotellets stora utomhuspool. Senare under kvällen äter vi middag tillsammans på hotellet.

Boende: Devon Valley Hotel

Måltider: frukost, lunch, middag exklusive dryck

Träning: 07.15 – 08.00 Yin yoga 08.05 – 08.30 BMR

16.00 – 16.45 Skadeförebyggande träning, 16.50 – 17.30 Funktionell träning



minibuss som står till vårt förfogande.

Boende: Devon Valley Hotel

Måltider: frukost, lunch exklusive dryck

Träning: 07.15- 08.00 Yoga, 08.05 – 08.30 Bootywork

16.30 – 17.15 Styrkeworkshop

3 nov: 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 vi återigen ger oss ut på en 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 eller Kapstaden. Med på cykelturen har vi en



somnar gått till cikadornas symfoni och lejonerna rytande i fjärran.

Boende: Kwa Maritane Bush Lodge

Måltider: frukost, middag exklusive dryck

Träning: Eftermiddagen: HIIT

4 nov: Flyg till Johannesburg, transfer till safari lodge i 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 2,5 h norrut till mysiga Kwa Maritane Bush Lodge. Här bor vi på en lodge med pool mitt inne i safariparken.

På eftermiddagen är det dags för vår 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 vattenhålet. Vi



5 nov: Heltag 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.

Gemensam middag på hotellet.

Boende: Kwa Maritane Bush Lodge

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

Måltider: frukost, middag exklusive dryck
Träning: 11.00-11.45 WOD, 11.50 – 12.40 Freepower
15.00 – 16.00 Yin yoga



17.00 – 18.00 Mental träning

6 nov: Ledig dag

Dagen är ledig för att ta det lugnt och slappna av i de vackra omgivningarna. Ni har möjlighet att på plats boka fler safariupplevelser. Vidare finns här pool, tennisbanor och gott om andra möjligheter till aktiviteter. Från lodgen går regelbundet bussar till en av Sydafrikas främsta attraktioner, Sun City.

Boende: Kwa Maritane Bush Lodge

Måltider: frukost, middag exklusive dryck

Träning: 07.15 -08.00 Yoga, 08.05 – 08.30 Core

10.30 – 11.15 Löpskolning, 11.20 – 12.00 Tabata



7 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.

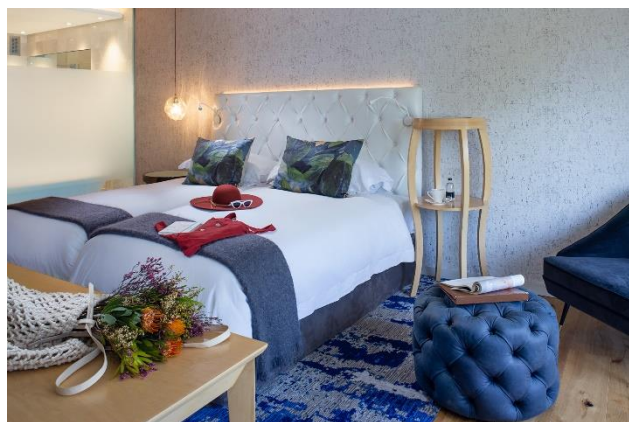
Måltider: frukost, lunch med en dryck

Träning: Yin Yoga

8 nov: Ankomst Sverige

Boenden

Kapstaden: The Vineyard Hotel & Spa * * * *



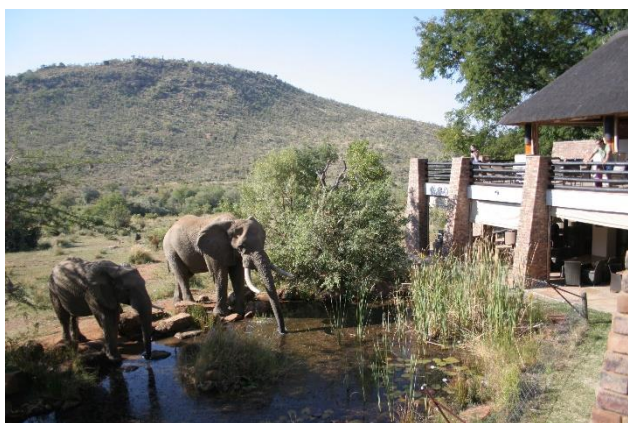
Hotellet ligger strax söder om Kapstadens centrum i en fantastisk miljö längs med Liesbeek River med en stor trädgård som omger hotellet och ni har en vacker utsikt antingen över Table Mountain eller ut över parken. På området finns det två restauranger med utsökt och prisbelönt mat, en sushibar, ett 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.

Stellenbosch: Devon Valley Hotel * * * *



Kom och njut av den lilla pärlan Devon Valley Hotel! I ett undangömt och grönskande hörn av Stellenbosch ligger detta anrika hotell som har anor från 1947. Här möts historiens vingslag med moderna influenserna och ger ett trevligt, charmigt och gästvänligt boende långt från vardagens stress och måsten. Hotellet är beläget bland gamla träd och vinrankor, mitt i den storslagna naturen som utgör vindistriktet Stellenbosch. The Devon Valley Hotel har 50 stilfullt inredda sviter som återspeglar en modern kolonial känsla. De rymliga och lyxiga rummen är perfekta för er som önskar en romantisk vistelse eller ett gömställe från vardagen. För er som vill vara aktiva finns det golf, tennis och vandringsleder i närheten av hotellet. Gå vilse bland vinrankorna och njut av de hänförande vyerna!

Pilanesberg (norr om Joburg): Kwa Maritane Bush 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 undangömd utsiktsplats som nås genom en 100 meter lång tunnel där ni kan sitta precis vid vattenhållet och titta på djuren. Vidare finns här pool, tennisbanor och andra möjligheter till aktiviteter. Det finns flera öppna platser som fungerar perfekt för utomhusgympa eller yoga. Frukost och middagsbuffé ingår i priset.

Priser

Paketpris: 39 900 SEK per person

Priset är per person och inkluderar:

- Flygresa från Stockholm Arlanda eller Köpenhamn Kastrup till Sydafrika
- Alla flygskatter och säkerhetsavgifter
- Transfers enligt ovan program
- 3 nätter på Vinyard inkl. frukost, del i dubbelrum
- 2 nätter Devon Valley Hotel inkl. frukost, del i dubbelrum
- 3 nätter på Kwa Maritane inkl. halvpension, del i dubbelrum
- 3 guidade safariturer i Pilanesberg
- Måltider enligt ovan program (se under varje dag)
- Cykeltur till Godahoppsudeen, inkl. transfer, lunch och inträden enligt ovan program
- Linbana upp till Taffelberget med vandring ner, transfer och guide enligt ovan program
- Heldag i vindistrikt med vinprovning inkl. guide enligt ovan program
- Bike'n Vine cykeltur inkl. guide enligt ovan program
- Träningspass enligt program och med öppenhet för önskemål under resan.

Obligatoriska tillägg:

- Måltider och drycker som inte ingår i programmet

Frivilliga tillägg:

- Enkelrumstillägg 7 965 SEK för hela vistelsen
- Flygtillägg Göteborg, kontakta manne@micetravel.se för prisförslag