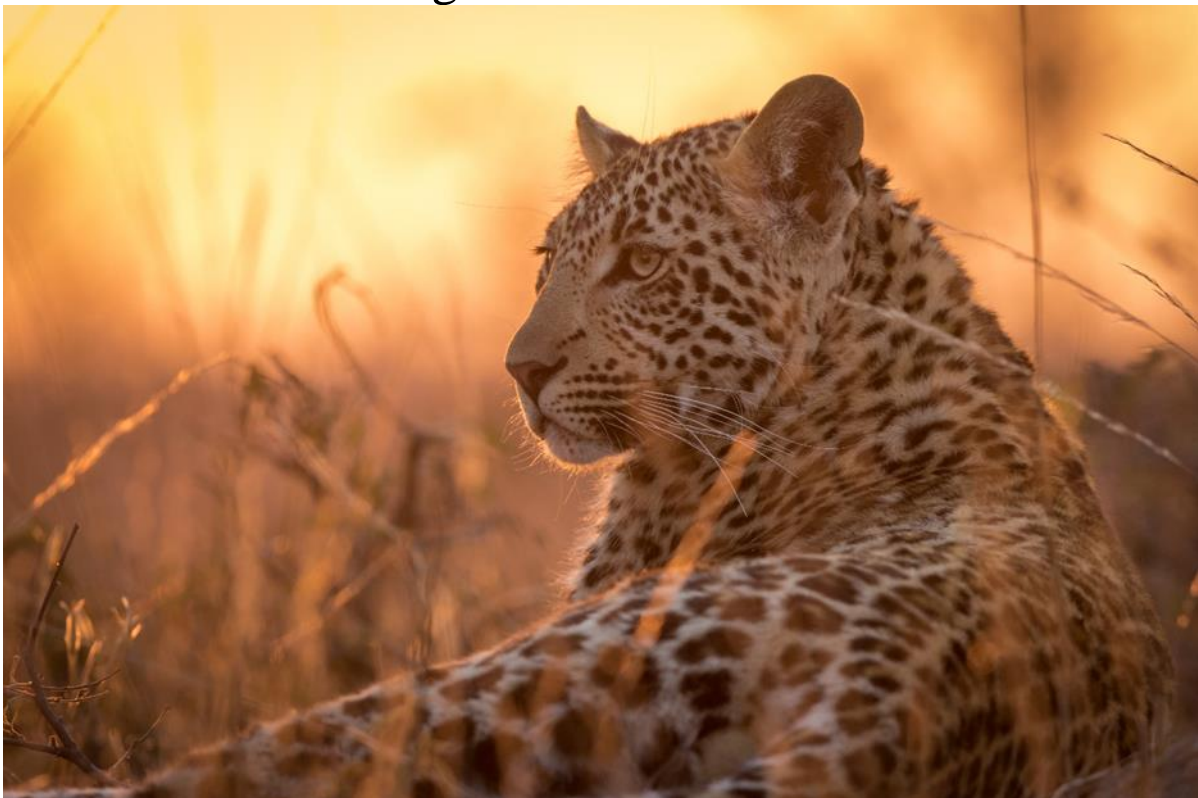


Sydafrika

Livsnjutarens Paradis!
Träningsresa – Oktober 2025



Programsammanfattning

- 24 OKT 25 Avresa Skandinavium
- 25 OKT 25 Ankomst Kapstaden, Afrikansk afton och trumcirkel med middag på GOLD
- 26 OKT 25: Cykling Godahoppsudden, pic nic, Boulders beach glasögonpingviner, middag hotellet
- 27 OKT 25: Vandring på Taffelberget, Kirstenbosch botaniska trädgård picnic, Waterfront på kvällen
- 28 OKT 25: Babylonstoren med vinprovning och lunch, Boende i Stellenbosch
- 29 OKT 25: Guidad cykeltur i Stellenbosch, två vingårdsbesök med lunch, middag egen hand
- 30 OKT 25: Inrikesflyg till Johannesburg, transfer till Kwa Maritane, eftermiddagssafari
- 31 OKT 25: Träningsdag, eftermiddagssafari
- 1 NOV 25: Morgonsafari, Träningsdag
- 2 NOV 25: Mot Johannesburg, cykling i Soweto, hemresa
- 3 NOV 25: Ankomst Skandinavien

Program



24 okt: Avresa från Sverige

Nu börjar äventyret! Idag reser vi ifrån Skandinavien mot Sydafrika och Kapstaden!

Måltider: Middag (flyg)

25 okt: Ankomst, välkomstmiddag

Efter vi har hämtat vårt bagage går vi ut i ankomsthallen där vi möts av vår chaufför. Transfern tar ca 30 minuter. Efter incheckning är det dags att bekanta sig med omgivningarna och vårt första träningspass i den lummiga trädgården där sköldpaddorna strövar fritt.

På kvällen samlas vi och åker tillsammans in till centrala Kapstaden för en afrikansk festmåltid på den färgsprakande restaurangen GOLD. Vi tar oss till restaurangen där vi inleder med en ”drumming circle”. En rolig start på kvällen för att komma in i de rätta afrikanska rytterna.

Vi äter en rad olika afrikanska rätter med varierad smak och tillagning. Det brukar råda feststämning med avslappnad stil och mellan rätterna bjuds det på afrikanska dansupvisningar.

Boende: *The Vineyard Hotel*

Måltider: *Frukost (flyg), middag exklusiv dryck*

Träning: **Ca tid 15.00 -15.30 Tabata, 15.40 – 16.40 Freepower och stretch**

***The Vineyard Hotel* * * * ***

Hotellet ligger strax söder om Kapstadens centrum i en fantastisk miljö längs med Liesbeek River. Hotellet har en stor trädgård som omger hotellet med vacker utsikt över Table Mountain och ut över parken. På området finns det två restauranger med utsökt och prisbelönt mat, en sushibar, café och en loungebar. Här finns även ett lyxigt spa med ett stort utbud på behandlingar, uppvärmd pool, gym samt promenad- och löpspår. Alla rum har luftkonditionering, gratis WiFi, nespresso-maskin och vägg-TV. Hela hotellet har en grön profil och är rökfritt.



26 okt: Cykling runt Godahoppsudden

Efter morgonens träningspass blir vi hämtade med buss. Vi kör till gatan för Cape Point National Park. Där möts vi upp av våra professionella cykelguider och installerar oss med våra cyklar och tar oss in i 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! Lunchen intas genom en picknick mitt i det gröna.

På vägen tillbaka till hotellet stannar vi i Simonstown och vid Boulders Beach för att hälsa på de fantastiskt söta och sällsynta glasögonpingvinerna.

Vi är tillbaka på hotellet igen sen eftermiddag.

Väl hemma igen avslutar vi med ett avslappnande pass i yinyoga.

Gemensam middag på hotellet klockan **19.30**

Boende: *The Vineyard Hotel*

Måltider: *Frukost, picknicklunch, middag exklusive dryck*

Träning: **06.30 – 07.00 Morgonjogg/Promenad 07.05 – 07.45 Core Flow**

18.00 – 19.00 Yin Yoga

21.00 – 21.45 Kvällsoverraskning



27 okt: Vandring upp och nedför Taffelberget

Bussen hämtar upp oss efter frukost för att köra till linbanestationen vid Taffelberget. Vi tar linbanan upp tillsammans med vår guide. Väl uppe njuter vi av en fantastisk utsikt och beundrar det enastående berget på toppen. Därefter promenerar vi tillsammans med vår bergsguide runt uppe på berget under en uppfriskande ca 2,5 h vandring. Berget är ca 1 000 m högt och på vägen har vi en hänförande utsikt över Kapstaden med omgivningarna. Linbanan går sedan ner igen där bussen väntar och tar oss till berömda Kirstenbosch Botanical Gardens för att där njuta av florans innan vi tillsammans intar en välsmakande picknicklunch vid foten av Taffelberget.

Om linbanan är avstängd pga dåligt väder på toppen genomför vi vandringen från Kirstenbosch – en vacker vandring en bit upp på berget.

Eftermiddagen erbjuder träning och poolhäng!

På kvällen åker vi tillsammans in till Waterfront för strosande och valfri middag.

Boende: *The Vineyard Hotel*

Måltider: *Frukost, lunch exklusive dryck (Middag på egen hand i Waterfront)*

Träning: **Eftermiddagsträningen bestämmer vi tillsammans!**



28 okt: Vindistriktet

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

I Stellenbosch ligger vingårdarna tätt mellan bergen och även uppför sluttningarna. Vi stannar vid den unika vingården Babylonstoren och strosar runt i deras underbara trädgårdsanläggning innan vi provsmakar deras viner. Vinprovningen kombineras med en magisk buffélunch i deras växthus – allt producerat på gården.

Efter lunchen kör vi vidare till centrala Stellenbosch där vi utforskar den gamla och charmiga universitetsstaden under eftermiddagen.

Efter ett par timmar i Stellenbosch når vi vårt hotell i vindistriktet. Här finns underbara möjligheter till promenader i hotellets stora trädgård, träningspass i grönskan och simning i hotellets stora utomhuspool.

Den gemensamma middagen på hotellet serveras **19:30**.

Boende: *Devonl Valley Hotel*

Måltider: *Frukost, lunch, middag exklusive dryck*

**Träning: 07.00 – 08.00 Yoga, 07.00 – 08.00 Powertraining
17.00 – 17.40 Funktionell träning 17.45 – 18.30 Pilates**

Stellenbosch: Devon Valley Hotel * * * *

Den anrika hotellet Devon Valley Hotel ligger undagömt i ett grönskande hörn av Stellenbosch med anor från 1947. Här möts historiens vingslag med moderna influenser 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. Hotellet 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. Vandringsleder och vinrankor och hänförande vyer gör vistelsen lite extra njutbar!



29 okt: Bike'n Vine - Cykling i vindistriktet

Dagen bjuder på en guidad tur bland vingårdarna från cykelsadeln. Efter frukosten avgår bussen och vi möter våra cykelguider efter ca 45 min bussresa. Vi ger oss ut på de vackra landsvägarna omslutna av berg och vinodlingar. Vi cyklar in i Stellenboschs gamla stadskärna och skådar några av de historiska landmärkena. Vårt första stop för vin blir hos vinmakaren Stark- Conde vid Jonkershoek Valley. Turen går sedan vidare mot Lanzarec där vi avnjuter en lunch, får en rundvisning som sedan avslutas med vin och chokladprovning.

Under tidig eftermiddag tar vi oss tillbaka till hotellet för träning och egentid.

Boende: Devon Valley Hotel

Måltider: Frukost, lunch exklusive dryck

Träning: Ca 16.30- 17.10 Cirkelträning, 17.15 – 18.00 Teamyoga och Yoganidra



30 okt: Flyg till Johannesburg, transfer till safari lodge i Pilanesberg, eftermiddagssafari

Idag flyger vi norrut och till Johannesburg och safariupplevelser som väntar på oss!

Det blir en tidig morgon där vi tar med oss frukostpaket från hotellet. Efter en tvåtimmars lång flygresor landar vi i Johannesburg. Vi stiger som ombord på vår buss och vilar upp oss under en 2,5 timmars lång bussresa som tar oss till mysiga Kwa Maritane Bush Lodge. Här bor vi bra på en lodge med pool mitt inne i safariparken.

På eftermiddagen samlas vi för att åka på en eftermiddagssafari. Vi kör in i Pilanesberg National Park och är ute i ca 3 h. Safaritruckar med guide tar oss runt i parken och spanar

tillsammans efter de vilda djuren. Här bor samtliga av The Big Five (lejon, leopard, noshörning, elefant och buffel).

På kvällen äter vi en härlig middagsbuffé och kanske får vi sällskap av några djur vid det intilliggande vattenhålet. Vi somnar gått till cikadornas symfoni och lejonens rytande i fjärran.

Middag ca 19.30

Boende: Kwa Maritane Bush Lodge

Måltider: Frukost, middag exklusive dryck

***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. I er resa ingår tre safariturer, två eftermiddagar och en morgon.

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. Här finns även pool, tennisbanor och andra möjligheter till aktiviteter.



31 okt: Träning och eftermiddagssafari

Vi börjar dagen med träning innan vi avnjuter en god frukost. Hela dagen tillbringas på lodgen med träning och lugn och ro. Boendet har pool, tennisbanor, gym och gott om andra möjligheter till aktiviteter.

Ni har möjlighet att på plats boka fler safariupplevelser (önskar ni ha en morgonsafari denna dag bokar ni det dagen innan dvs den 2 november).

Vi samlas återigen under eftermiddagen för safarin och fortsätter att spana efter de vilda djuren.

Efter safarin väntar en god middagsbuffé.

Boende: Kwa Maritane Bush Lodge

Måltider: Frukost, middag exklusive dryck

Träning: 07.00 – 08.00 Yoga. 10.30 – 11.00 Bootywork. 11.00 – 11.30 WOD, 11.45 – 12.15 Aqua



1 nov: Morgonsafari, träningsdag, Boma

En tidig morgon väntar och ännu en härlig safariupplevelse! Turen avgår från hotellet redan vid 06.00.

Frukosten väntar på er när vi kommer tillbaka ca 3 timmar senare.

Dagen är sedan ledig för träning och avkoppling. Kwa Maritane har något som heter The Hide som är en dold utkiksplats över ett vattenhål. En lång tar en till en bunker där man sitter och spanar och bara njuter av ljuden från parken och kanske ser de vilda djuren.

För dig som vill ge dig ut på mer äventyr finns möjlighet att besöka Sun City dit det regelbundet går bussar från lodgen. Sun City är som ett uppbyggt mini Las Vegas med kasino, men är allra mest känd för vattenparken Valley of The Waves. Här finns en sandstrand, pool med vågmaskin och vattenrutschkanor. Transport hit bokas via receptionen.

På kvällen äter vi middag på boendet. Om vädret tillåter är det Boma denna kvällen. I blir i så fall körda till Boman som ligger mitt ute i bushen där vi äter middag under stjärnorna runt levande eldar. Skulle vädret inte vara med oss äter vi middag i restaurangen på boendet.

Boende: *Kwa Maritane Bush Lodge*

Måltider: *Frukost, middag exklusive dryck*

Träning: **11.00-11.40 Löpskolning, 11.45 – 12.15 Teamträning, 12.15 – 12.45 Flow**



2 nov: Cykling i Soweto

Dags att lämna Pilansberg och ta oss mot flygplatsen. 8.30 är det avgång från hotellet och en ca 2,5 timmars lång bussresa till Johannesburg. Vi tar oss till Soweto och Lebos Backpackers som drivs av svensken Maria som hittade kärleken i Afrika och flyttade ner. Hon driver ett guesthouse/vandrarhem i Soweto och leder 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. Under cykelturen besöker vi bland annat Hector pietersons museum samt Nelson Mandelas hus.

Under eftermiddagen tar bussen oss vidare mot flygplatsen för att påbörja hemresan.

Måltider: *Frukost, lunch med en dryck samt middag (flyg)*

Flyg hem

3 nov: Ankomst Sverige

Ni landar i Skandinavien igen och har förhoppningsvis många fina minnen och nya vänner med oss hem!

Måltider: *Frukost (flyg)*