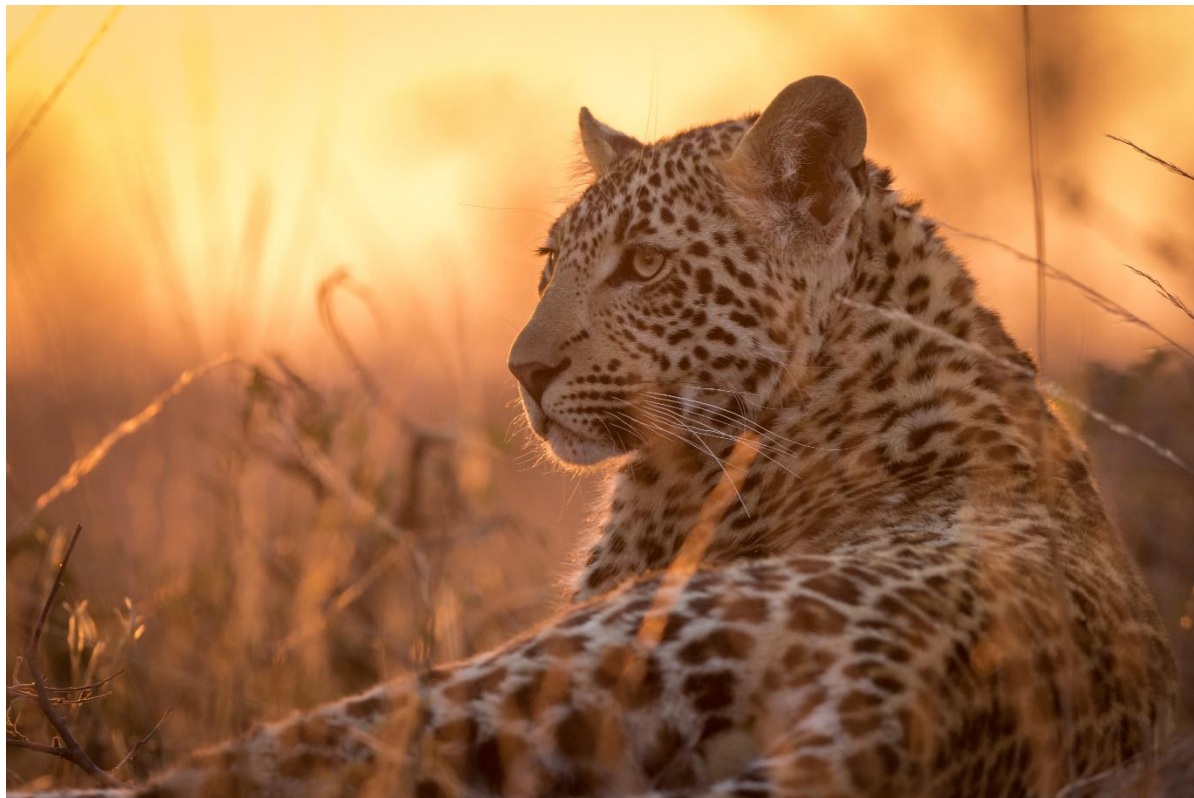




Programsammanfattning

- 29 OKT 27:** Avresa Skandinavium
- 30 OKT 27:** Ankomst Kapstaden, check in, middag GOLD
- 31 OKT 27:** Cykling till Godahoppsudden, middag hotellet
- 1 NOV 27:** Vandring på Taffelberget, Kirstenboseh, egentid Waterfront
- 2 NOV 27:** Utcheckning, Babylonstoren, middag boende i Stellenbosch
- 3 NOV 27:** Cykling bland vingårdarna
- 4 NOV 27:** Utcheckning, inrikes till Johannesburg, transfer ill Kwa Maritane, eftermiddags safari
- 5 NOV 27:** Egentid, eftermiddags safari
- 6 NOV 27:** Morgonsafari, egentid på eftermiddagen
- 7 NOV 27:** Utcheckning, cykling i Soweto, hemresa
- 8 NOV 27:** Ankomst Skandinavien

Program

29 okt: Avresa från Sverige

Nu börjar äventyret! Idag reser ni ifrån Skandinavien mot Sydafrika!

Måltider: middag (flyg)

30 okt: Ankomst, välkomstmiddag

Ni landar i Kapstaden och möter upp vår chaufför. Han tar er till bussen som ska köra er till ert boende där vi checkar in för att därefter bekanta oss med omgivningen.

På kvällen samlas vi och åker tillsammans in till centrala Kapstaden för en afrikansk festmåltid på den färgsprakande restaurangen GOLD. Det är 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 på afrikanska dansuppvisningar.

Boende: The Vineyard Hotel

Måltider: frukost (flyg), middag exklusive 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 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.

31 okt: Cykling runt Godahoppsudden

Efter morgonens träningspass blir vi hämtade med buss och blir 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 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. Ni är tillbaka på hotellet igen vid 17:00-17:30.

Gemensam middag på hotellet denna dag.

Boende: The Vineyard Hotel

Måltider: frukost, picknicklunch, middag exklusive dryck

Träning: 6.30 – 07.00 Morgonjogg/Promenad 07.05 – 07.45 Core Flow
18.00 – 19.00 Yin Yoga

1 nov: Vandring upp och nedför Taffelberget

Efter 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 uppe på berget 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 härförande utsikt över Kapstaden med omgivningarna.

Väl nere kommer vi åka 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 – en vacker vandring en bit upp på berget.

Bussen kör er sedan tillbaka till boendet för poolhäng och träning på eftermiddagen.

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

Boende: The Vineyard Hotel

Måltider: frukost, lunch exklusive dryck

Träning: 15.30 – 16.15 Afro, 16.20 – 17.00 Pilates



2 nov: 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 (se <https://www.babylonstoren.com/visit-our-garden/garden-videos>). Här kommer vi äta en god lunch och prova deras viner – allt producerat på gården.

Efter Babylonstoren kommer vi åka till centrala Stellenbosch. Vi utforskar den gamla och charmiga universitetsstaden under eftermiddagen.

Efter lunchen kör vi mot vårt nästa hotell för en eftermiddag med träning eller avkoppling på egen hand. Här finns underbara möjligheter till promenader i området och härliga dopp i deras pool.

På kvällen har ni en gemensam middag

Boende: Wedgeview Country House and Spa

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 Les Mills Body Balance

Wedgeview Country House and Spa* * * *

Wedgeview ligger utanför Stellenbosch centrum mitt bland vinodlingarna med fantastisk utsikt över vinlandskapet. Trädgården är välskött med allt från citrusträd till örtodlingar och i ena delen finns en trevlig större terrass för hotellets gäster. Hotellet består av 18 individuellt inredda sovrum. Alla rum har eget badrum, luftkonditionering, säkerhetsskåp, kylskåp och trådlöst Internet. Efter en heldag i vindistriktet kan det vara skönt att slappa vid de två olika poolerna eller njuta av en god kopp kaffe framför den öppna spisen. Hotellet driver ett populärt SPA och ett mindre gym finns med.

3 nov: Bike'n Vine - Cykling i vindistriktet

Dagen bjuder på en guidad tur bland vingårdarna på cykelsadeln. Klockan 08:00 avgår bussen och vi möter våra cykelguider klockan 08:45. Vi ger oss ut på de vackra landsvägarna omslutna av berg och vinodlingar. Vi njuter av omgivningarna och gör under förmiddagen stopp för vinprovning på en av Stellenboschs många vingårdar Stark-Conde. Efter besöket på Stark-Conde cyklar ni vidare till fantastiska Lanzerac för en källartur i produktionen, en lättare lunch och avslutar med vin- och chokladprovning.

Under tidig eftermiddag är vi tillbaka i Stellenbosch och lämnar tillbaka cyklar och hjälmar. Vi får här egen tid att strosa runt i Stellenboschs gamla stadskärna, promenera längs med ån, kanske ta något gott att äta eller ges möjlighet att köpa med sig något hem. Efter ett par timmar kör bussen oss tillbaka till hotellet igen.

Middag på egen hand på kvällen

Boende: Wedgeview Country House and Spa

Måltider: frukost, lättare lunch exklusive dryck

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

4 nov: Flyg till Johannesburg, transfer till safari lodge i Pilanesberg, eftermiddagssafari

Vi fixar frukostpaketet, då det är tidig avärd.. Vi ska idag flyga norrut till Johannesburg och det är dags för er safari.

När vi kommit ut i ankomsthallen 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 samlas vi för att åka på en eftermiddags safari som startar 16:30. Ni kommer köra in i Pilanesberg National Park och vara ute i ca 3 h. Ni åker i safaritruckar med guide och spanar efter de vilda djuren. Kanske prickar ni av några 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 vattenhållet. Vi somnar gått till cikadornas symfoni och lejonen rytande i fjärran.



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 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.

5 nov: Ledig dag, eftermiddagssafari

Efter en god frukost samlas vi för lite träning.

Resterande av dagen njuter ni av lodgen och dess omgivning. 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).

Yoga står på programmet i eftermiddag innan det är dags för safari. Ni samlas åter igen för safarin som börjar på eftermiddagen. Ni 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

6 nov: Morgonsafari, ledig dag, Boma (väderberoende)

Ni vaknar tidigt idag och åker ut på en morgonsafari. Ni är även på morgonen ute i ca 3 h.

Frukosten väntar på er när ni kommer tillbaka.

Dagen är sedan ledig för att ta det lugnt och slappna av i de vackra omgivningarna. Man kan även bara sitta i restaurangen eller på en bänk vid parken och spana ut i Pilanesberg och se om de vilda djuren kanske kommer till vattenhållet som finns precis vid boendet. Kwa Maritane har även något som heter The Hide som är en dold utkikplats över ett vattenhål. Man går under marken i en lång gång tills man kommer fram till en bunker där man sitter och spanar och bara njuter av ljuden från parken.

Från lodgen går regelbundet bussar till en av Sydafrikas främsta attraktioner, Sun City. Sun City är som en uppbyggd stad (mini Las Vegas) med ett kasino men mest känd är de för vattenparken Valley of The Waves. På Valley of the Waves finns en sandstrand och en pool med vågmaskin samt lite vattenrutchkanor. Boka transport till Sun City i receptionen.

På kvällen äter vi middag på boendet. Om vädret tillåter är det Boma denna kvällen. Då blir ni körda till Boman som ligger mitt ute i bushen och ni äter middag under stjärnorna runt levande eldar. Skulle vädret inte vara på er sida äter ni middag i restaurangen på boendet.

Boende: Kwa Maritane Bush Lodge

Måltider: frukost, middag exklusive dryck

Träning: 11.00-11.40 Piloxing, 11.45 – 12.15 Teamträning, 12.15 – 12.45 Mobility

7 nov: Cykling i Soweto

Vi samlas i receptionen vid 08:00 och 08:30 avgår bussen. Se till att identifiera er väska innan ni hoppar på bussen för att underlätta för portiererna samt chaufför. De lastar inte några väskor som de inte vet ska med.



Stället vi åker till heter Lebos Backpackers och drivs av Maria. Maria är svenskan som hittade kärleken i Afrika och flyttade ner. Hon 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. Vi kommer under turen besöka Hectorptersons museum samt besöka Nelson Mandelas hus.

Bussen kör då er sedan till flygplatsen då det är dags att resa hem igen.

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

8 nov: Ankomst Sverige

Ni landar i Skandinavien igen och har förhoppningsvis många fina minnen med er hem i bagaget!

Måltider: frukost (flyg)

Priser

Prissammanfattning

Flygen släpps cirka 11 månader före avresa vilket innebär att vi kan kika på era flyg i november/december 2026. Räkna med en mellanlandning för resan ner och en för resan hem, i exempelvis London, Istanbul, Doha eller Dubai. Inrikesflyg mellan Kapstaden och Johannesburg är inkluderat i priset. Eftersom vi inte kunnat reservera något flyg är resans pris preliminärt.

Ca pris per person (del i dubbelrum): 56 000 kr

Priset inkluderar:

- Flygresor från Skandinavien
- Alla flygskatter och säkerhetsavgifter baserat på dagens skatter
- Transfers enligt ovan program
- 3 nätter på Vinyard inkl. frukost, del i dubbelrum
- 2 nätter Wedgeview Country House and Spa 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 Godahoppsudden, inkl. transfer, lunch och inträden enligt ovan program
- Linbana upp till Taffelberget med vandring på berget, transfer och guide enligt ovan program
- Vinprovning samt lunch Babylonstoren
- Bike'n Vine cykeltur inkl. guide enligt ovan program
- Träningspass enligt program och med öppenhet för önskemål under resan. Vi kan alltid lägga in dubbla klasser.
- Vid en grupp på 20 deltagare är 2 instruktörer från TaudienTraining är med och leder klasser och är reseledare

Obligatoriska tillägg:

- Måltider och drycker som inte ingår i programmet

Frivilliga tillägg:

- Enkelrumstillägg ca 10 500 SEK för hela vistelsen
- Flygtillägg om någon väljer att flyga från annan ort (Stockholm eller Köpenhamn ingår).
- Dricks längs resan (portier flygplats, boende, städpersonal samt guider längs resan)

När flygen släpps, ges ni möjlighet till fri avbokning om priset skulle vara högre än vad som anges ovan.

