



PROGRAM: MALAWI, SYKKEL OG SAFARI 08 JUNI 2025

## SYKKEL OG SAFARI I MALAWI

☞ 9 frokoster, 6 lunsjer og 9 middager inkludert

Dag 1

### Avreise Norge

Vi flyr med Ethiopian Airlines til Addis først. Flybytte og mellomlanding. Vi kan snart, snart glede oss til et, for mange, nytt og spennende land:

**Malawi** betyr flammer eller ild om det oversettes fra det innfødte språket chichewa. Det er fra fargen som beskriver soloppganger og solnedganger over kjempen Lake Malawi. **Juni** er en fin tid å besøke Malawi for å sykle, dette er deres vinter. Det kan være kjølig morgen og kveld, og det skal ikke regne mye. Det forventes gode temperaturer og tørr luft, som en norsk sommer. Temperaturer kan dog variere fra høyder og ned mot kysten. Vi skal oppleve flere deler av landet.

Dag 2

### Ankomst Malawi, Blantyre - Thyolo

☞ Middag

Vi lander i Blantyre midt på dagen, og møtes av våre lokale representanter. Vi skal straks kjøre videre fra byen til de rullende, grønne åsene der teplantasjene ligger, **Thyolo**. Her mellom Blantyre og Mount Mulanje i det som kanskje er Malawis vakreste region, innledes turen vår.

Vi får naturligvis **tilpassing og testing av syklene**, slik at alt ligger til rette for sykkletappen neste dag.

Vi bor på **Game Haven Lodge** som kombinerer turisme og bevaring av ville dyr innenfor **Chimwenya Game Park**. Lodgen har en helt spesiell historie og i parken er det et rikt dyreliv. På golfbanen rusler dyrene rundt i skjønn forening med de besøkende. Vi skal ha en game drive om ettermiddagen til fots eller i bil.

Fra lodgen kan det arrangeres fotturer eller andre aktiviteter om du vil (organiseres og betales på plass).

Om kvelden spiser vi middag sammen.

---

## Fakta om Malawi

**Malawi** grenser i sørøst og sørvest til Mosambik, i nordøst til Tanzania og i nordvest til Zambia.

**Hovedstaden er Lilongwe**, som også er landets største by. Landet har en befolkning på omtrent 20 millioner mennesker der majoriteten bor på landsbygda. Malawi er en demokratisk republikk med **president** som statsoverhode og regjeringssjef. De fikk sin uavhengighet fra Storbritannia i 1964 og landet het Nyasaland under britisk kolonistyre.

Det offisielle språket er **engelsk**, men **chichewa** snakkes av flertallet av befolkningen.

Landets økonomi er primært basert på **jordbruk**, og de viktigste eksportvarene inkluderer **tobakk, te, sukker og kaffe**. Malawi er et av de minst utviklede landene i verden og det er stor fattigdom her.

**Malawisk mat** er enkel, men velsmakende, basert på lokale ingredienser som mais, ris, grønnsaker, fisk og kjøtt. Den tradisjonelle kosten reflekterer både landets kultur og tilgjengelige ressurser der man er.

De har rike **naturressurser** som ferskvann fra den enorme og artsrike **Malawisjøen**, og det finnes noen **mineralressurser** som uran, kull og bauxitt. De fleste malawiere er kristne (hovedsakelig protestanter og katolikker), men det finnes også en betydelig muslimsk minoritet. Malawi har en rik kultur som inkluderer tradisjonell musikk og dans, spesielt blant ulike etniske grupper.

(kilde: wikipedia & snl)

## Dag 3

### Game Haven - Ku Chawe

🍴 Frokost, lunsj, middag

📏 83 kilometer (ganske flatt terreng)

En god frokost og vi saler opp syklene og begynner på ferden med teplantasjer og grøntområder rundt oss før vi kommer til platået ved Zomba. Det er mektig! Her stopper vi for litt påfyll av energi med en pikniklunsj og ikke minst for utsikten. Fra Zomba er det bratt oppover til Ku Chawe Inn som er vår neste lodge.

**Zomba**, beliggende her i sør, var tidligere kolonihovedstad og det synes tydelig på arkitekturen. Like i nærheten er det flotte naturområder med skog, innsjøer og fosser. Til og med en botanisk hage finnes i Zomba, den første i sitt slag som ble etablert av en skotte for å ivareta de viktige vekstene.

Vi bor på **fjellodgen Sunbird Ku Chawe**, som ligger perfekt til nært Zomba-platået og dermed byr på noen av landets mest spektakulære vyer! Vi er 2.200 moh . På lodgen kan det arrangeres tur til platået, safari til fots eller på hesteryggen (dette organiseres på plass).

Middag om kvelden.

**Viktig informasjon når vi sykler:** Vi sykler til tider lange etapper på grusveier og humper/dumper, men har med følgebil/buss. Det er mye flatt terreng, men også stigninger innimellom. Underveis blir det mange stopp for bilder, lunsj og mellomsnacks. Vær veldig observant underveis, følg med på veien, det er gjerne mange barn som vil hilse og som løper ved siden av oss. Det er andre syklister, mopeder og biler som ikke nødvendigvis følger et system i trafikken... Kyr, geiter og andre dyr kan også dukke opp.

Bagasjen fraktes for oss, du har bare med deg en dagstursekk med det nødvendige i. Vi har også med kokk som ordner bushlunsj underveis.

Dag 4

## Ku Cwawa Inn - Mvuu Camp, Liwonde nasjonalpark

☕ Frokost, lunsj, middag

📍 65 kilometer (for det meste nedover og flatt terreng)

Når frokosten er fortært skal vi sykle ned fra fjellet og videre opp til nasjonalparken.

Vi kommer til **Liwonde National Park** der vi skal tilbringe to netter på Mvuu Camp. Liwonde ligger på sørsjippen av Lake Malombe sør i landet. Det er en av Malawis mange parker, men ikke av de største. Og noen ganger er det helt ålreit at det ikke er så stort. Vi går av syklene ved inngangen til parken og får biltransport til campen for her er det ville dyr.

**Mvuu Camp** har nærhet til **elven Shire** som trekker alle dyrene til seg. Vann de alle ha. Vi kommer også nært til både natur og dyr, så igjen er det bare å se frem til lokale opplevelser og rikt dyreliv. Det er et nydelig sted å være. Et spise- og loungeområde har utsikt mot elven og rammes inn av store baobabtrær. Campen har flere prosjekter de støtter i nærliggende landsbyer, det er mulig besøke disse eller ta flere fotturer rundt i området.

Dag 5

## Liwonde National Park

☕ Frokost, lunsj, middag

Vi spiser frokost og ser frem til en spennende dag! **Game drives og båttur** blir det. Det som er spesielt med Malawi, er nettopp kombinasjonen med land og vann. Vi har kameralinsene klare. Hva vi ser på safari, vet vi aldri. Vi er på besøk på dyrenes premisser.

Variasjon er livets krydder. Dyreliv og safari definitivt ett viktig ett. **Liwonde National Park** er en av de mest populære parkene, siden dyrelivet som regel er rikt og variert. Her er elefanter og neshorn. Her er kudu, elefanter, krokodiller, flodhester og til og med sort neshorn. Fuglelivet er viden kjent. De har lyktes i å gjeninnføre geparden i parken og det jobbes med å få tilbake løve og leopard også. Det jobbes i det hele tatt på spreng for å bevare dyrene og for å bygge opp parken som tidligere var helt annerledes enn slik den er i dag. Bevaring er så viktig og resultatet beviser at de lyktes med det som gjøres.

Selveste Leonardo di Caprio er involvert i bevaring av løvene i Liwonde og i et utvalg parker i resten av Afrika. Hjelpen går via stiftelsen han opprettet i sitt navn og i samarbeidet med Wildlife Conversation Network. Prins Harry har også vært mye i Malawi og er en engasjert Afrikaelsker.

På campen er det i tillegg mulig å organisere utflukter med kano, båt eller fotosafari (dette ordnes på plass).

Måltidene spiser vi sammen.

Dag 6

## Mvuu Camp – Chembe Eagles Nest

☪️ Frokost, lunsj, middag

📏 155 kilometer, mest flatt, men litt opp og ned

Vi spiser frokost og sjekker ut. Vår **lengste sykketappe** venter i dag. Det er ganske så flatt mellom Liwonde og Cape Maclear. Til tider må det nødvendigvis gå litt oppover, mens veien svinger ganske så mye nedover før vi kommer ned til elvebredden.

**Cape Maclear** er nok det stedet i Malawi som har mest **følelse av paradis**. Samtidig er det et verdensarvsted. Det ligger på sørenden av **Lake Malawi** og tuppen av **halvøya Nankumba**. Her er krystallklart, turkist vann som solen gjerne speiler seg i. Soloppganger og solnedganger er alltid vakre, men det sies at her er det enda litt ekstra flott. Vannet som spiller hovedrollen og som innbyr til ulike aktiviteter som svømming, snorkling, paddle board og annet. Fugletitting er også populært her.

**Lake Malawi** er et av landets absolutte "højdare" og veldig mye av aktivitetene foregår rundt disse flotte områdene. Det er en av de største, lengste og dypeste innsjøene i hele verden, og den tredje største i Afrika. Med antall arter som innebærer flere enn noen annen innsjø i verden, sier det seg selv at dette er unikt. Av dyreliv er det spesielt flodhester, krokodiller (ja....), ørner og over tusen arter av fargerike og endemiske fisk, ciklider. Disse finnes det mange typer av, og de varierer i størrelse fra tre centimeter og opp til en meters lengde. Mangfold av en annen verden som ble "oppdaget" av Dr. David Livingstone for mer enn 150 år siden. Han kalte den "**The lake of the Stars**", ingen dårlig sammenligning. Om dagen ser det nesten ut som lyset danser langs vannet og når kvelden kommer og stjernene lyser opp, gjenspeiler de seg i sjøen.

Her overnatter vi på **Chembe Eagles Nest**. De har egen strand, en flott restaurant og alt ligger til rette for noen avslappende dager. Vi spiser måltidene sammen.

*I dag sykler vi langt og det er fullt mulig å kaste inn håndkleet å sitte på med bussen når det er behov for det!*

Dag 7

## Cape Maclear

☪️ Frokost, middag

I dag gjør du akkurat som du vil, ta dagen som den kommer.

Cape Maclear er **Malawis svar på Cote d'Azur**. Stranden er honningfarget og omgitt av turkis vann og det finnes et utvalg strandbarer hvor man møter lokalbefolkning og få servert mat og drikke i lokale omgivelser. Her ser man fiskerne som kommer inn med dagens fangst, barn som leker, landsbykvinnene som vasker tøy og salgsboder som gjerne tar imot gjester som vil kjøpe noe eller bare se. De smiler og rister vennlig på hodet. Du er hjertelig velkommen og deres smil får deg til å føle både varme og vennlighet.

Du kan bli med på aktiviteter som ordnes på plass. Kajakk, vandreturer, båttur eller kanskje en fisketur? Fotosafari er også mulig. Mulighetene er mange akkurat her. Reiseleder bidrar gjerne!

Middagen om kvelden spiser vi sammen.

Dag 8

## Cape Maclear

☪️ Frokost, middag

Ta dagen som den kommer også i dag - reiseleder vil organisere noe om du vil.

Middag om kvelden spiser vi felles.

Dag 9

## Chembe Eagles Nest - Mua Mission, Dedza District

🍴 Frokost, lunsj, middag

📏 90 kilometer (mest flatt)

Vi sjekker ut og skal igjen bli ett med sykkelen vår. Det er flatt frem til vi kommer til enden av innsjøen ved Mua Mission. Vi stopper for pikniklunsj underveis.

**Mua Mission i Dedza-distriktet** er en kulturell perle og et viktig sted for Malawi. Det var Missionaries of Africa som bygget dette for over 100 år siden. I 1976 tok Father Bouche, en kanadisk misjonær, på seg å bevare Malawis kultur og opprettet selve senteret. Området er kjent høy kvalitet på treskjæring og annen kunst. Det er et viktig sted å besøke for å forstå mer av landet. Det er også en interaksjon mellom kristendommen og islam, områder dedikert til flere av Malawis stammefolk, et museum og et bibliotek. Om tiden tillater det besøker vi Kungoni Centre som er et senter som jobber med kunst, kultur og utdanning.

Dedza er kjent for sine fire **skogsreservater**. Det bemerkelsesverdige **Chongoni** omfatter et arkeologisk område med over 100 helleristningssteder. Forskere tror at disse ble laget i steinalderen og jernalderen, og de utgjør den mest betydningsfulle samlingen av hulemalerier i Sentral-Afrika. Dedza-fjellet er et populært turmål – det rager over 2000 meter, og det tar omtrent to timer å nå toppen. Ved foten av fjellet ligger regionens hovedstad, Dedza by, omgitt av skogklede åser. Byen selv er kjent for sin fine keramikk.

Vi bor på **Ku Ngoni Chalets**, enkle hytter som ligger i åssiden og er omgitt av frodige hager. Hver hytte har eget bad, en liten veranda og er dekorert i lokal stil. Det passer perfekt med kultur, musikk og dans på disse kanter, som vi skal få være med på i kveld.

Dag 10

## Mua Mission, Dedza District - Kuti Wildlife Reserve

🍴 Frokost, lunsj, middag

📏 72 kilometer (litt stigninger)

Frokost først, så venter vår siste sykkeldag. Den går til **Kuti** der det venter mer dyreliv. I dag blir det litt stigninger, men som alltid stoppes det for mat og påfyll av energi.

Nå er vi i det **sentrale Malawi** og dette er et reservat som strekker seg over 2000 hektar med uberørt natur. De spiller en viktig rolle i utviklingen av ansvarlig turisme gjennom bærekraftig naturvern, miljøopplæring og programmer rettet mot ulike samfunn. Landskapet er vakkert og rommer flere habitater. Her er savanne, gressletter, skog og våtmarksområder og dette gir et mangfold i dyreliv. Sjiraffer, sabelantiloper og en stor bestand av de stripedede og sprelske sebraene som gjerne sparker fra seg når de ikke gresser i ro og mak, da.

Vi bor på **Kuti Bush Villas and chalets** hvor alle må dele rom. Hver villa har en kjøkkenkrok, utstyrt med solcelledrevet kjøleskap, en romslig stue og en stor veranda. Villaene drives helt av solenergi og benytter batterier etter mørkets frembrudd. Det er også private "donkey boilers" (varmtvannstanker) som kan tennes på forespørsel for å gi varmt vann.

Dag 11

## Hjemreise

🍴 Frokost

Vårt afrikanske eventyr i Malawi nærmer seg en slutt, vi spiser frokost sammen før vi begynner å tenke på retur. Vi får transfer til flyplassen som ligger utenfor hovedstaden Lilongwe. Flyreisen går med Ethiopian og det blir også her stopp og flybytte i Addis Abeba.

Dag 12

## **Ankomst Norge**

Beregnet ankomst om morgenen, norsk tid.