



PROGRAM: SYKKEL, VANDRING OG SAFARI - SØR-AFRIKA 24 SEPTEMBER 2025

## SØR-AFRIKA

🍴 8 frokoster, 7 lunsjer og 5 middager inkludert

Dag 1

### Avreise Norge

Flyreise med Emirates med flybytte i Dubai.

Dag 2

### Cape Town, sykling og velkomstmiddag

🍴 Lunsj, middag

🕒 Cirka 2 timer

Ankomst, vi blir hentet og kjørt til vårt sentralt beliggende hotell like ved det livlige **Victoria & Alfred Waterfront**. Cape Town – her kommer vi! Her skal vi heldigvis være en god stund, bli kjent med byen og få mange uforglemmelige opplevelser.

**Cape Town tar pusten fra de fleste.** Byens skjønnhet er udiskuterbar. Med **Table Mountain** som kulisse, ligger Cape Town som "et stykke Europa i Afrika". Det var her nederlenderne åpnet handelsstasjon for å konkurrere med engelskmennenes Zanzibar på midten av 1600-tallet. Det var her Van Riebeeck bokstavelig talt plantet apartheid i 1652.

Han laget en hekk som skille mellom det hvite Kapp og "de svarte halvnakne". Vi åpner opp og omfavner denne utrolige byen: **Table Mountain, Kapp det gode håp**, Nelson Mandelas historie med fangenskap på **Robben Island**, utsøkte viner i enda mer naturskjønne omgivelser og ikke minst, strendene. Vi skal få med oss mye.

Vi er på aktiv tur og det er bare å glede seg til dager fulle av opplevelser. Vi begynner like godt med lunsj på hotellet. Så skal vi ut å sykle litt for å få overblikk og for å bli litt bedre kjent med Cape Town. Da er det perfekt å sykle langs Atlantic Seaboard som også kalles **Cape Towns riviera**. Den begynner her ved Waterfront og strekker seg hele veien langs halvøyas vestsida til Hout Bay, selv om vi ikke tar hele i dag. Vi trenger vel ikke si at utsikten og stemningen langsmed her er helt upåklagelig?


Om kvelden er det felles middag og vi ønsker hverandre velkommen en gang til.


Til informasjon: I noen av dagene som kommer, er ikke alle måltider inkludert. Da vil reiseleder organisere for den som vil være med. Sykkelhjelm er inkludert, du kan sykle med vanlige joggesko og alle har el-sykel alle dagene vi sykler.

*Vær igjen obs på at programmet kan endres pga vær og vindforhold.*

### Dag 3

## Vi sykler på Kapphalvøya

 Frokost, lunsj

 ca 60 kilometer


Vi skal på en opplevelsesrik og vakker tur dag på Cape Peninsula. Først er det transfer med buss til **Boulder Beach** hvor vi først skal besøke de kjente og supersøte pingvinene. Den afrikanske pingvinen er utrydningstruet og finnes bare her langs kysten av Sør-Afrika. Vi får oppleve de sorte og hvite sjarmtrollene på nært hold.

Så er vi klare for dagens første sykkeletappe fra Boulder Beach til Cape Point. Her venter en pikniklunsj og det blir tid til å se seg rundt. Dagens andre sykkeletappe går fra Cape Point via Red Hill, langs Misty Cliffs til **Scarborough**. Utsikten er ubeskrivelig med klipper på den ene siden og det sørlige Atlanterhavet på den andre siden. Misty Cliffs har fått navnet sitt fra de høye klippene som vanligvis er dekket av tåke. Herfra blir det buss tilbake til Cape Town og hotellet vårt.

Vel tilbake er ettermiddagen til egen disposisjon, reiseleder organiserer middag for den som vil.

### Dag 4

## Vandring Kirstenbosch Gardens og Table Mountain

 Frokost, lunsj

 Cirka fire timer, bratt og steinete underlag

Etter en god frokost, snører vi på oss gode, stødige joggesko/vandresko. Målet er først **den botaniske hagen i Kirstenbosch** som er en hyllest til Sør-Afrika og floraen her. Her finnes flerfoldige arter som er stedege og endemiske. Et stort antall fargerike fugler hilser oss velkommen og hagen viser seg frem med flotte, anlagte dammer og plener. Fynbos er evig tilstede på disse kanter og de eviggrønne buskene av ulike slag er et viktig symbol på det opprinnelige plantelivet. Her i hagen er det mer enn **10.000 arter og vekster** som hører hjemme i **Kapp-regionen**. Hele hagen er et **UNESCO**-verneområde pga sin artsrikdom.

Etter botaniske gleder, blir det aktivitet. **Vi går opp til plataet Table Mountain**, dog med et værforbehold. Hun er ganske lunefull... Vi får en **guidet tur** opp til **Platteklip Gorge**, kjent for sin utfordrende og bratte stigning. Table Mountain har nådd en anselig alder. Her må både Himalaya og Rocky Mountain vike henholdsvis seks og fem ganger. Hvorfor toppen er flat, er grunnet isflak fra istiden som har «høvlet» den. Sånn omtrent 300

millioner år tilbake var fjellet på havnivå og bearbeidelsen begynte. Sakte men sikkert.

Det blir **piknik-lunsj** underveis før vi etter hvert tar taubanen ned fra fjellet. (De som ønsker kan ta taubanen både opp og ned, betales da individuelt).

Ettermiddagen til egen disposisjon, reiseleder organiserer middag for den som vil.

Dag 5

## Stellenbosch, sykling og vinsmaking

☺☺ Frokost, lunsj

🚴 Dagens sykling: mellom 15 – 20 kilometer «off road»

**Vi skal til Stellenbosch for å sykle** (vi får med en snack pack med vann, sjokolade, nøtter og rosiner). Nye impulser i vakre omgivelser er aldri feil. Det er i Stellenbosch at mat- og vinkulturen i landet virkelig toppes. De beste restaurantene i Sør-Afrika sies å ligge her. Et stort høydepunkt for **mat- og vinelskere!** Det er ikke lett å finne de riktige beskrivelsene på lekre Stellenbosch. Men vi prøver oss på elegant, koselig og nydelig. Da skjønner du tegninga.

For det var i Stellenbosch de slo seg ned, nederlenderne som koloniserte landet på 1600-tallet. I nærliggende Franschoek, også lekkert vinland, var det de franske hugenottene som befolket. Godt skjermet av fjellene, er det et stabilt mikroklima her som passer perfekt for markens grøde. Mye dreier seg om vindruer som forvandles til kvalitet, finesse og gode smaker.

Lær deg dette ordet: Pinotage. **Pinotage** er en drue som er odlet frem i dette området. Den er en blanding mellom Pinot Noir- og Cinsaultdruen. Den modner tidlig og gir funkende, dyprøde viner med mye smak. Dagen i dag er viet masse kos, diverse vinsmaking og sykling i rolig tempo. Vi skal besøke **3 vingårder** hvor vi skal **smake** og få historien rundt druene og produksjon.

Etter en fin dag i skjønn Stellenbosch går turen tilbake til Cape Town.

Ettermiddagen til egen disposisjon og reiseleder organiserer middag for den som vil.

Dag 6

## Cape Town - dag til egen disposisjon, Robben Island og middag på Gold

☺☺ Frokost, middag

**Dagen er din** til å velge hva du selv setter mest pris på. Kanskje du vil gå mer, kanskje du vil handle litt eller bare rusle litt rundt i nærområdet? Kanskje slenge deg med hop on hop off-bussen for å komme deg litt rundt? Hva med **Loop Street** der det er flust av butikker, spisesteder og puber? Et besøk på **District Six Museum** er aldri feil. Ei heller en rast på **Truth Coffee Shop** som er kåret til verdens beste kaffesjappe. Og **Company Gardens**, en imponerende og vakker park med masse historie.

Eller hva med en av de eldste områdene i Cape Town, **Bo'kaap**? Området har i dag rundt 6000 innbyggere, de fleste muslimer. Her finnes en blanding av øst og vest, de fleste er etterkommere etter tidligere slaver hentet fra både Afrika og Asia. Hit kom en salig blanding av kriminelle, lærde, dyktige håndverkere og kunstnere, samt religiøse ledere. Byen blomstret og det er en helt spesiell arkitektur her. Husene er lave og fargerike med en viss psykedelisk **kardemmeby-følelse**... Husene har en karakteristisk, liten veranda foran inngangspartiet. Det er mange muligheter.... Eller bli med til **Robben Island!**

Fine dager i Cape Town må markeres:) Og i kveld skal vi til en veldig kjent restaurant som heter **Restaurant Gold**. Vi skal kose oss med smaken av Sør-Afrika og resten av Afrika med hele **14 retters smaksmeny!** Vi skal ikke se bort fra at det vil bli **tradisjonell djempbe-tromming** med i bildet - restauranten er kjent for det.

---

## Valgfri utflukt: Robben Island (forhåndsbestilles)

Det var her **Nelson Mandela** satt fengslet mesteparten av årene han sonet. Han ble **fengslet på Robben Island i 1964**, anklaget for forræderi. Her satt han helt til 1982. Mandela var en sterk **motstander av apartheidregimet og medlem av ANC** (African National Congress) fra 1944. Partiet ble senere forbudt i 1960. Mandela ble selve symbolet for anti-apartheidbevegelsen og frihet som etter hvert også engasjerte det internasjonale samfunnet. Han ble løslatt fra fengsel i 1990, og tildelt Nobels Fredspris i 1993. Hele Robben Island er et **UNESCO-beskyttet** område.

**Guidene** vi møter i dag har en unik bakgrunn og følelse for hva de formidler – de har selv vært **politiske fanger**. Det vi hører og opplever i dag er unektelig noe til ettertanke. Pris: kr 690 (lunsj er ikke inkludert). Turen tar ca 4 timer

Dag 7

## Til Johannesburg, Mabula og ettermiddagssafari

☕ Frokost, lunsj, middag

Nå kommer endelig safari. Vi flyr til Johannesburg og får transport til **Mabula Game Lodge** (cirka 3 timer) der vi skal tilbringe de neste dagene. Vi befinner oss i **Limpopo-provinsen** og i **Waterberg**-biosfæren som kommer av de ruvende fjellene ved samme navn. Det livsviktige vannet kommer nettopp herfra og forsyner hele regionen. Her er både fjell, elver, bekker og varme kilder.

Mabula Game Lodge er bygget i afrikansk stil og byr behagelige omgivelser både ute og inne.

Først tester vi lunsj og deretter ut på **ettermiddagssafari**. Vi håper å se dyr, både store og små. Hva vi ser er selvsagt aldri gitt. Vi gleder oss over et spennende dyreliv, inkludert **"de store fem"**, for ja, det er jo det alle vil se (løve, neshorn, elefant, bøffel og leopard). **Safari disse dagene er i åpen landrover med egen safari guide**. Vi har erfart at både tid og sted glemmes når en flokk elefanter blokkerer veien! Også gjespende, storkjeftede flodhester, flekkete, skyhøye sjiraffer, spretne antiloper med lynets hastighet og sleipe hyener som prøver å raske til seg et bytte er mulige syn.

Dette er mange andre ting du kan være med på i tillegg til de safariene vi skal på - hesteridning, quad bikes og annet som lodgen står for. Bestilles i så fall på plass.

Dag 8

## Mabula Game Lodge og safari

☕ Frokost, lunsj, middag

I dag skal vi opp grytidlig... **En typisk dag i viltreservatet** starter tidlig om morgenen, det er da sjansen er størst for å se dyr. Te/kaffe og en enkel frokost serveres før safariavgang. 3-4 timers safari med innlagte pauser, og tilbake til lodgen for en helsebringende brunsj.

Midt på dagen er det ofte for varmt for både dyr og mennesker så da kan svømmebassenget være en god ide om været er bra. Om ettermiddagen møtes vi til **"High Tea"**, en snack lunsj, før vi igjen drar ut på safari. I åpne landrovere med egen safariguide får man virkelig **føle Afrikas dyreliv på nært hold**.

Tid og sted glemmes når vi hilser **solnedgangen over savannen** velkommen. Noen dyr gjør seg klare for jakt, mens andre går til ro for natten. En perfekt avrundning på en garantert perfekt dag!

Dag 9

## Game Drives Mabula

☞ Frokost, lunsj, middag

Dagen i dag er også viet **game drives morgen og ettermiddag, High Tea** og hygge på lodgen - eventuelt egne sysler. Om kvelden blir vår avskjedsmiddag og vi nyter den i godt selskap og fine omgivelser:)

Dag 10

## Mabula, Johannesburg og hjemreise

☞ Frokost

Siste **morgensafari** før vi etter hvert sjekker ut og får transfer til flyplassen utenfor Johannesburg.

Flyreise hjemover med Emirates og flybytte i Dubai.

Dag 11

## Ankomst Norge

Ankomst Oslo Lufthavn.