



PROGRAM: SYKKEL, VANDRING OG SAFARI - SØR-AFRIKA 30 APRIL 2024

## SØR-AFRIKA

🍴 8 frokoster, 6 lunsjer og 4 middager inkludert

Dag 1

### Avreise Norge

Med Turkish Airlines reiser vi forventningsfulle fra Oslo Lufthavn. Flybytte og mellomlanding i Istanbul.

Dag 2

### Cape Town, sykling og velkomstmiddag

🍴 Lunsj, middag

🚴 10 - 18 kilometer

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 å ta med hjem for minnebogen.

**Cape Town tar pusten fra oss.** 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. Hjelm er inkludert (ta gjerne med egen for optimal tilpassing). Du kan sykle med vanlige joggesko og alle har el-sykel. Denne informasjonen gjelder alle dagene vi sykler her nede.

*Vær igjen obs på at programmet kan endres pga vær og vindforhold. Spesielt turen opp til Table Mountain er veldig væravhengig.*

Dag 3

## Vi sykler på Kapphalvøya, båttur til Seal Island

☕ Frokost, lunsj

🚴 30 - 50 kilometer

Dagen begynner med frokost før vi skal ut å sykle.

Hele området **Cape Peninsula Reserve** har plenty av natur å vise frem. Og vi må jo ikke glemme å fylle magen heller. Mat og drikke i form av piknik-lunsj underveis. Vi sykler forbi det berømte **Boulders Beach** med de ytterst populære og **supersøte pingvinene**. Om gruppen vil, og det passer seg slik, kan vi stoppe å gå inn. Merk at man da selv betaler inngangen på cirka 180 rand (cirka 100 NOK)

Vi sykler over **Chapman's Peak** tilbake til **Cape Town**. Vestkysten med sine bratte og snirklete "**vestlandsveier**" som slynger seg gjennom fjellet så smale, så smale. Stupbratt ned på andre siden er det frådende havet som skapt for tøffe surfere, ikke for forsiktige badere. Men utsikten er helt herlig! Wow! Utsiktspunktet som teller er Chapman's Peak. Naturen gjør utrolige saker og det er perfektjon og litt voldsomt på en gang. Nydelig.

Så skal vi bytte element til vann. Vi skal om bord i **Calypsobåt med glassbunn** over til **Seal Island**. Som navnet tilsier - her bor de morsomme og litt klønete selene. Som absolutt ikke er klønete i vann. Her ser vi de i deres **naturlige habitat**.

Fra **Houts Bay** blir vi kjørt i buss tilbake til Cape Town. Da er det rush-tid og veldig greit å bli fraktet i buss etter en lang dag.

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 seks timer, mye opp og ned

Vi skal utnytte dagen til fulle.

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 stedegne 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 platået 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.

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 funklende, 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.

Om ikke det skulle være nok, er Stellenbosch en levende universitetsby som yrer av liv og røre. Den er også full av rare, **morsomme og mer eksklusive gallerier**, kafeer med atmosfære og vakre gater der eiketrærne både gir skygge og fotomotiv. Ikke bare gir det et innblikk i historie med sin særegne arkitektur, det er også mange frodige hager og rett og slett mye pent å se her.

Etter en fin dag i skjønnne 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 eller valgfrie utflukter

 Frokost

Åh, det er så mye mer å se og gjøre i Cape Town. **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....

Vi har også lagt inn to valgfrie utflukter som beskrives under. Man må melde seg på i forkant og du kan bare velge en av dem siden de går samtidig

---

### Valgfri utflykt: City Bikes & Bikes tour (forhåndsbestilles)

Dette er en **4-timers guidet sykkelturn på mellom 12 - 18 kilometer** gjennom det herlige **fargerike området Bo Kaap** (med valgfritt besøk i den legendariske Atlas Spices-butikken). Vi sykler også gjennom **De Waterkant, Green Point og Waterfront**. I tillegg til at vi sykler, ser og opplever, er turen også rettet mot **gode, lokale** smaker. Som tørket biltong-kjøtt, prøve tradisjonell koeksister (søtsak laget av stekt deig tilsatt mye søtning...) eller en smaksrik fiskecurry.  
Pris: kr 890 (det er ikke lunsj inkludert, men smaksprøver)

---

### Valgfri utflykt: 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 550 (lunsj er ikke inkludert). Turen tar ca 4 timer

Dag 7

## Gondwana Game Reserve og ettermiddagssafari

☕ Frokost, lunsj, middag

Etter sykkel og vandring kommer en etterlengtet safari, nye opplevelser venter. Vi sjekker ut og legger ut på tur til **Gondwana Game Reserve** som tar oss i mot for et par dager på safari. Selve kjøreturen tar cirka 5 timer avhengig av stopp og trafikk.

Ved ankomst Gondwana Game Reserve blir det lunsj og deretter **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.

Her på Gondwana Lodge deler vi oss litt. På Gondwana er det store runde hytter (75 m2) bygget i tradisjonell stil, alle med moderne fasiliteter, panoramautsikt fra sengen, glasstak

over senga for stjernekikking og eget uteområde med utsikt over et vannhull. I tillegg finnes 2, 3 og 4-roms villaer. Disse villaene ligger 5 -15 minutters kjøretur fra hovedlodgen. De som bor i delte twin-rom bor i Kwena Lodges og de som har enkeltrom bor i Fynbos Villa. Vi får transport mellom disse og hentes til felles måltider. Vi må huske at her er vi gjester i dyrenes verden. Vi kan ikke bare gå mellom hyttene, her er dyrenes habitat.

Kjekt å vite litt om selve lodgen og dens filosofi: **Gondwana viltreservat er det eneste i verden med fynbos vegetasjon** (som vi allerede kjenner fra den botansiske hagen Kirstenbosch).

**Gondwanas filosofi heller mot en bærekraftig og miljøvennlig** drift for å bevare sårbar flora og fauna. 11.000 hektar er blitt viet til villtivet. Gondwana har en lidenskap for å bevare villtivet og har innført Cape Mountain sebra, gepard, Bontebok og Cape Vulture til det sørlige Kapp igjen. Selve navnet kommer fra "Gondwanaland", den opprinnelige landmassen som eksisterte for 120 millioner av år siden, og som formet Afrika. Outeniqua- og Langeberg-fjellkjedene som omringer reservatet er det siste synlige beviset på det tidligere Gondwanaland etter at kontinentet splittet seg slik vi kjenner det i dag.

I tillegg tilbys: fotsafari, introduksjon og omvisning i planteriket, spabehandlinger, fugletitting, fisking, mountain biking, stjermetitting, besøke områder fra steinalderen, svømmebasseng, bibliotek og eventuelt golf. Dette er ting du kan være med på i tillegg til de safariene vi skal på. Bekostes og bestilles på plass.

Dag 8

## Gondwana Game Reserve 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

## Morgensafari Gondwana og tilbake til Cape Town

☕ Frokost, middag

Siste **morgensafari** før vi tar turen tilbake til byen. Cirka 5 timer, da frem og tilbake er like langt...

Resten av dagen er til egen disposisjon i Cape Town, godt å slappe av litt etter reisen. Kanskje du vil **handle litt eller besøke et marked?**

Uansett hva du bruker dagen til så møtes vi til siste middagen i kveld. Fine dager 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.

Dag 10

## Cape Town og hjemreise

🍴 Frokost

Etter frokost har vi fortsatt litt tid på egen hånd før vi blir hentet av bussen. Vi flyr med Turkish Airlines, mellomlanding i Istanbul før ankomst Oslo.

Dag 11

## Ankomst Norge

Ankomst Oslo Lufthavn.