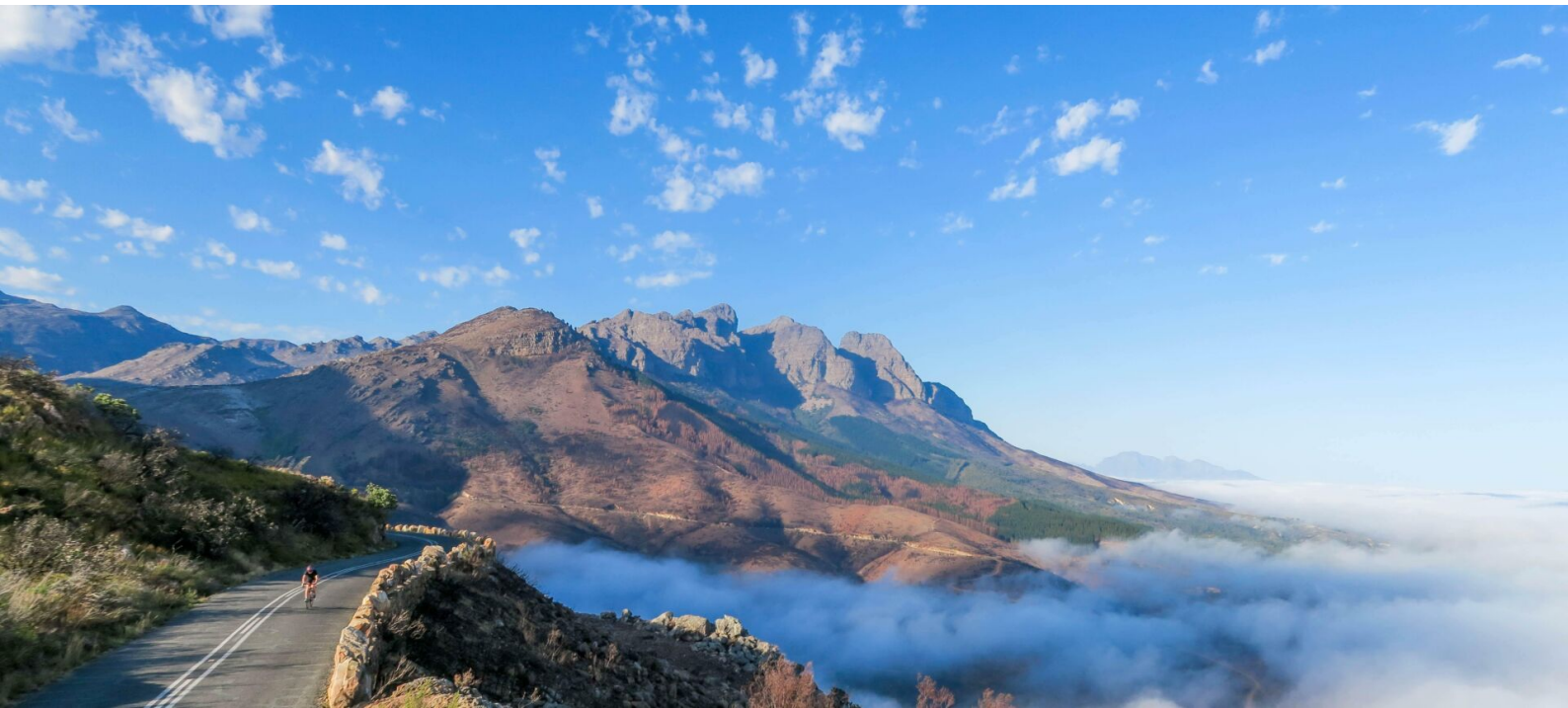




PROGRAM: SYKKEL OG VANDRING - SØR-AFRIKA 20 MAI 2023

SØR-AFRIKA

🚲 8 frokoster, 6 lunsjer og 4 middager inkludert

Dag 1

Avreise Norge

Med Emirates reiser vi forventningsfulle om ettermiddagen fra Oslo Lufthavn. På veien nedover blir det flybytte og mellomlanding i Dubai.

Dag 2

Cape Town, sykling og velkomstmiddag

🚲 Lunsj, middag

🚲 Vi sykler noen kilometer

Ankomst om formiddagen der 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 minneboken.

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 begynne å oppleve i aktivitet etter litt å bite i. Vi begynner med lunsj på hotellet. Så skal vi ut å sykle litt for å få litt 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? Etter dette er det 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.

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

🍴 Frokost, lunsj

📏 Distanse: 30 - 60 kilometer

Dagen begynner med frokost før vi kjøres til Simonstown hvor vi snart skal begynne å sykle. Tidligere var dette en viktig marinebase. I dag er det andre ting som lokker. En liten tur unna, og alle kan glede seg. Pingviner! Hva er det med pingviner som alle elsker? Vi bare gjør det, og disse koser seg midt i kritthvit sand mot glassklart, men kaldt, turkist vann. Pjuskete, litt skeptiske unger står kanskje trygt i nærheten av foreldrene, noen voksne har egg å passe på og andre soler seg på steinene. Det knipses, knipses og dette kan repeteres i lang tid før vi føler at det er greit å forlate dem. Såvidt.

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 og vinsmaking på Cape Point Vineyard lar seg høre. Som du skjønner, dette er ikke noe race.

Turen avsluttes med å sykle (evt. kjøre i bil) 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 perfeksjon og litt voldsomt på en gang. Nydelig.

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

Distansen i dag kommer an på om du velger å sykle hele veien. Om du ønsker el-sykel er det også mulig å ordne.

Syklene er terrengsykler/landeveis sykler og hjelm er inkludert (ta gjerne med egen for optimal tilpassing). Du sykler med vanlige joggesko. Denne informasjonen gjelder alle dagene vi sykler her nede.

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. Dette stedet er virkelig en hyllest til Sør-Afrika og dets flora. Her finnes flerfoldige arter opprinnelig fra landet. 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. Disse eviggrønne buskene av ulike slag er et viktig symbol på det opprinnelige plantelivet. Her i hagen er det mer enn 5000 arter! 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... Så har hun 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.

Vi spiser lunsj på toppen og går bortover platået til den høyeste toppen: Maclears Beacon på 1065 meter over havet. Etter en kilometer til kan vi velge vei: Enten fortsetter vi til fots ned Platterklip George til foten av fjellet, ellers kan vi fortsette videre til taubanen og ta denne ned. (Bekostes da av hver enkelt).

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

Dag 5

Gondwana Game Reserve og ettermiddagssafari

🍴 Frokost, lunsj, middag

Etter sykkel og vandring kommer safari, nye opplevelser venter. Vi sjekker ut og legger ut på tur. Gondwana Game Reserve tar oss i mot for et par dager på safari. Turen dit tar cirka 4,5 timer avhengig av stopp og trafikk.

Ved ankomst Gondwana Game Reserve blir det først 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 gjespender, 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 lodgen 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 kjenner fra den botaniske hagen Kirstenbosch).

Gondwanas filosofi heller mot en bærekraftig og miljøvennlig ledelse for å bevare uberørt flora og fauna. 11.000 hektar er blitt viet til viltlivet. Gondwana har en lidenskap for å bevare viltlivet 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, og som formet Afrika. Outeniqua- og Langeberg-fjellkjedene som omringer reservatet er det siste synlige beviset på det tidligere Gondwanaland etter kontinentet splittet seg slik vi kjenner det idag.

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

Dag 6

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 "brunch".

Midt på dagen er det ofte for varmt for både dyr og mennesker, svømmebassenget kan være en god ide om været er bra. Om ettermiddagen møtes vi til "High Tea", en snack lunch, 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. En perfekt avrundning på en sikkert perfekt dag!

Dag 7

Morgensafari Gondwana og tilbake til Cape Town

☕ Frokost

Siste morgensafari før vi tar turen tilbake til byen. Cirka 4,5 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?

Reiseleder organiserer middag for den som vil.

Dag 8

Stellenbosch, sykling

☕ 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 lekke 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 av det 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.

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 9

Cape Town - dag til egen disposisjon eller valgfrie utflukter

☞ Frokost, middag

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 du vil til Robben Island? Vi har også lagt inn to valgfrie utflukter som beskrives under. Man må melde seg på i forkant og du velger en av dem siden de går samtidig. På dagen med Uthando, som er en virkelig genuin opplevelse, må vi ha minst 10 deltakere for å gjennomføre.

Robben Island. 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. 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 uenkelig noe til ettertanke. Og neste dag møter vi en kar som har førstehåndskunnskap.

Kanskje slenge deg med hop on hop off-bussen for å komme deg litt overalt? 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 kaffeshop. 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 kardemommeby-følelse... Husene har en karakteristisk, liten veranda foran inngangspartiet. Det er mange muligheter....

Uansett hva du bruker dagen til så møtes vi til siste middagen med gjengen i kveld. Fine dager må markeres:)

Valgfri utflukt: City Bikes & Bikes tour (forhåndsbestilles)

I dag venter en 4-timers guidet sykkelturn på mellom 10 - 12 kilometer gjennom det herlige fargerike området Bo Kaap. 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 søting...) eller en smaksrik fiskecurry. Pris: kr 590 (det er ikke lunsj inkludert, men smaksprøver)

Valgfri utflukt: En dag med Uthando (forhåndsbestilles)

Uthando handler om å gi med kjærlighet, å skape håp og tro. Håp om en bedre framtid, og tro på menneskeheten.

Uthando betyr "kjærlighet" og er en internasjonalt anerkjent non-profit-organisasjon som driver utviklingsprogram for innbyggerne i Cape Towns fattigste områder, townshipene. Deres hovedmål er å bidra til at innbyggerne i disse bydelene kan bli økonomisk uavhengige og gi aktivitetstilbud til de som ikke har noen. Organisasjonen er innovativ og finner stadig nye løsninger for nye måter å bidra på. Blant prosjektene deres finner du gårdsdrift i urbane områder, ungdomsutvikling gjennom kunst, dans, musikk og idrett, hjelp til de med spesielle behov, trening i ulike håndverk. Prosjektet er finansiert av turister og besøkende til området. De som besøker områdene vil få et autentisk og meningsfullt innblikk i livet til de som driver og tar del i disse prosjektene. Guidene er kunnskapsrike og har innsikt i hva den politiske utviklingen i landet har betydd for innbyggerne i disse bydelene. Uthando har mottatt flere priser og utmerkelser for sitt arbeid. En dag med Uthando vil gjøre inntrykk og gi deg opplevelser du sent vil glemme.

Greenpop, en internasjonal prisvinnende organisasjon, i samarbeid med Uthando, tilbyr en utrolig autentisk opplevelse. Her får dere muligheten til å besøke en lokal skole og bli kjent med lærerne og elevene mens dere planter trær. Dere vil være med på å gi tilbake til små samfunn som sårt trenger det, både sosialt og med tanke på miljøet

Pris: kr 1 750

Dag 10

Cape Town og hjemreise

☕ Frokost

Etter frokost har vi fortsatt litt tid på egen hånd før vi blir hentet av bussen. Vi sjekker ut til vanlig tid. Emirates har avgang tidlig kveld. Mellomlanding og flybytte i Dubai.

Dag 11

Ankomst Norge

Ankomst Oslo Lufthavn midt på dagen.