

CAPE TOWN MARATHON 2017.

Bli med på et afrikansk løpseventyr.

Kjære maratonløpere og eventuelle ledsagere.

Velkommen til å bli med på et spennende løp og en innholdsrik ferieopplevelse sammen med Rogaland Marathon Tour AS. Cape Town Marathon arrangeres søndag 17. september 2017.

Dette maratonløpet er blitt stadig mer populært og du kan løpe helmaraton eller 10 km Peace Run.

I begge løpene vil dere få en nydelig sightseeing tur i Cape Town omgitt av fjell, sjø og ulike turistattraksjoner. Vi har begrenset antall plasser og første påmeldingsfrist er 1. mars.

Nedenfor kan du lese om programmet som blant annet inkluderer safari, vinbesøk og sightseeing.



Opplevelsesturen med løp og ferieopplevelser starter i Cape Town, en av de mest populære feriebyene i verden. Noen sier den er verdens vakreste. Med Table Mountain som kulisse, ligger byen der som "et stykke Europa i Afrika". Foruten å løpe Cape Town Marathon, eventuelt 10 km vil vi få med oss mye av det som er å oppleve i Cape Town og omegn. Besøke Kapp Det Gode Håp, Table Mountain, Robben Island, vinsmakingstur og kanskje noen museer eller litt avslapning på en av de vakre strendene.

Deretter går ferden videre langs Garden Route: Garden Route er verdenskjent for sin naturskjønnhet, og er virkelig en flott opplevelse. Små byer langs kysten, og utallige aktiviteter å velge mellom. Her skal vi også på safari og vi har gode muligheter for å se «The Big 5».

Reisen avsluttes med et opphold i Sør-Afrikas vindistrikt. Her skal vi besøke ulike vingårder og nyte det beste av sørafrikansk vin.

Program for turen:

Fredag 15. september – Ankomst Cape Town: Vi blir hentet på flyplassen og kjører via maratonkontoret for å hente startnummer til Cape Town Marathon. Deretter drar vi til hotellet som ligger i gangavstand fra startområdet til Cape Town Marathon. Resten av dagen er til egen disposisjon.

Måltider inkludert: lunsj



Lørdag 16. september – Bytur og Table Mountain: Vi blir hentet på hotellet og tatt med på en guidet tur i sentrum av Cape Town. Denne turen vil gi oss en god oversikt over byens historiske steder og bygninger. Vi vil gå forbi Parliament Buildings, City Hall og besøke slavemuseet. Her vil vi se variasjonene fra kolonistil til de fargerike Malay Quarters og husene i Bo-Kaap-området. Vi besøker også Green Market Square hvor det blir tid til shopping på det spennende afrikanske markedet. Etterpå går turen til **Table Mountain**, Cape Towns landemerke. Table Mountain er oppført på UNESCOs verdensarvliste og er hjem til 1470 ulike plantearter. Det majestetiske fjellet ble utnevnt som et av verdens syv nye underverker i 2011 og byr på en fantastisk utsikt over byen. Vi tar gondolen opp på Table Mountain.

Måltider inkludert: frokost





Søndag morgen 17. september – Cape Town Marathon:
Det er det nest største løpsarrangement i Afrika med i alt ca. 9900 løpere.
Alle som gjennomfører Cape Town Marathon, vil få medalje etter målpasering.
Søndag kveld er det maratonfest.
Måltider inkludert: frokost og middag / maratonfest.



Mandag 18. september – Hermanus og hvalsafari: Vi blir hentet på hotellet og turen går til "hovedstaden" for hvaltitting. I perioden juli til desember kommer hvalene inn til Hermanus før de drar til Mosambik. Innkvartering i nytt hotell rett ved havnen. Alle rom har både badekar og dusj, TV, air-con og balkong. Vi bor på Harbour House og Harbour Square Hotel, som ligger vegg i vegg. Begge hotellene har 18 rom hver.



Etter innsjekk drar vi på hvalsafari. Greenpeace har listet Hermanus som det beste stedet i verden for å oppleve hval. Southern Right Whale kan bli opptil 15 meter lange og veier nærmere 50 tonn. Det spesielle med Hermanus er at hvalene kommer helt inn til klippene i byen, og man kan nyte syntet av disse fantastiske skapningene enten fra land eller på sjøen.
Tilbake på landjorda har vi lunsj i Hermanus: Og er vi heldige, får vi se hval også under lunsjen.

Overnatting: [Harbour House Hotel](#), 1 natt
Måltider inkludert: frokost og lunsj



Tirsdag 19. september - Safari på Gondwana: Vi kjører videre til Gondwana viltreservat. Dette er det eneste viltreservat i verden med fynbos vegetasjon. Fynbos er klassifisert som et av verdens 6 planteriker, lite i arealstørrelse men stort i artsrikdom. Planteriket ble erklært «World Heritage Site» av UNESCO i 2004. De har selvsagt også et spennende dyreliv, inkludert «de store fem» (løve, neshorn, elefant, bøffel og leopard). Vi håper å få se mange av dem.

Gondwanas filosofi heller mot en bærekraftig og miljøvennlig ledelse for å bevare uberørt flora og fauna. 11.000 hektar er blitt viet til viltlivet igjen. Fynbos arter som Renoster thicket og Blanco Fynbos Renosterveld er kritisk truet, og er nå beskyttet for å danne en trygg passasje gjennom fjellene og havet for fuglelivet. Arter som Orange-Breasted Sunbird og Cape Sugarbird. Gondwana har en lidenskap for å bevare viltlivet og tilsette Cape Mountain sebra, gepard, Bontebok og Cape Vulture til det sørlige Kapp igjen.

Selve navnet Gondwana 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.

Lodgen åpnet i 2010, som betyr at man vil ha alle moderne fasiliteter og design. Her overnatter vi enten i store runde hytter (75 m²) laget i tradisjonell stil, som kan friste med panoramautsikt fra sengen i hvert rom, glasstak over senga for stjerneblikking og eget uteområde med utsikt over et vannhull. Eller i 2,3 og 4-roms villaer. I tillegg til 2 safarier fra kjøretøy hver dag tilbyr lodgen: fotsafari, introduksjon og omvisning i planteriket, spa behandlinger, fugletitting, fiskeing, mountain biking, stjerneblikking og svømmebasseng.

Overnatting: [Godwana Game Reserve](#), 2 netter

Måltider inkludert: Alle



Onsdag 20. september – Safari: En typisk dag i viltreservatet starter tidlig om morgenen: det er da sjansen er størst for å se dyr. Opp ca kl. 05:00. Te/kaffe og en enkel frokost serveres før safariavgang. 3-4 timers safari med innlagte pauser, og tilbake til lodgen for brunch. Midt på dagen er det ofte for varmt for både dyr og mennesker, så man holder seg kanskje rundt svømmebassenget. Ca. kl. 15:00 møtes vi til «High Tea», en snack lunch, før vi igjen drar ut på safari med drinker i solnedgangen over savannen. Safari er i åpen landrover med en egen lokal safari guide og "tracker" (spor-leser), det er slik man virkelig får føle Afrikas dyreliv. Vi har erfart at tid og sted glemmes når en flokk elefanter blokkerer veien!

*"Vinner av World Travel Award
'South-Africas Leading Nature Experience 2012'.*

Måltider: Alle måltider er inkludert i prisen.



Torsdag 21. september – Vinland: Etter siste morgensafari drar vi til Franschhoek – opprinnelig kjent som "Olifants Hoek" etter at elefantene slo seg ned her. Mellom 1688 og 1690 ble landet gitt til 200 hugenotter som hadde flyktet fra forfølgelse i Frankrike. Disse flyktingene begynte vinproduksjon. I dag produseres det 20 forskjellige viner her som sendes over hele verden. Franschhoek er vel kjent for sine utmerkede restauranter, vakre fjell og store gjestfrihet. I tillegg er det mange kunstgallerier, kunsthåndverksutsalg og forretninger som selger antikviteter. Overnatting på Protea Hotel Franschhoek, et flott hotell i selve landsbyen. Kan anbefale: Le Bon Vivant Restaurant.

Fakta: 4*

Beskrivelse: Hotellet har 30 rom med bad, Air-con, Tv, telefon og minibar.

Fasiliteter: Svømmebasseng, restaurant og bar

Avstand: Cape Town Internasjonale flyplass 45 minutter med bil.

<http://www.proteahotels.com/hotels/Pages/protea-hotel-franschhoek.aspx>

Overnatting: Protea Hotel Franschoek, 2 netter

Måltider inkludert: Frokost og lunsj



Fredag 22. september – Guidet tur i vinområdene: Vi blir hentet fra hotellet og tatt med til flere av de fantastiske vingårdene utenfor Cape Town: Stellenbosch, Paarl og Franschhoek. Hele dagen tilbringes i vinland og dere får smake flere av de kjente eksportproduktene. Vin er en av Sør-Afrikas stoltheter og landet har sin egen drue som benyttes av mange vingårder – pinotage. Vi besøker vingårder og får en innføring i sørafrikansk vin.

Vi avslutter oppholdet i Sør-Afrika med fellesmiddag på en av Franschhoeks flotte vingårder.

Måltider inkludert: Frokost, Lunsj, vinsmaking og Middag

Lørdag 23. september – Hjemreise: Vi kjører til flyplassen i Cape Town hvor vi starter reisen hjem til Norge.

Måltider inkludert: Frokost



→ Reiserute

Prisen på turen er kr. 26 950,- inkluderer.

- **Transfers:**
 - Cape Town flyplass – via maratonkontoret til hotell Breakwater Lodge.
 - Breakwater Lodge – Harbour House
 - Harbour House – Gondwana
 - Gondwana – PH Franschhoek
 - PH Franschhoek – Cape Town flyplass
- **Overnatting 8 netter:**
 - Breakwater Lodge. 3 netter
 - Harbour House/Harbour Square: 1 natt

- Godwana: 2 netter
- PH Franschhoek: 2 netter
- Måltider som beskrevet (Frokost alle/Lunsj 5/Middag 4)
- Guidet bytur og Table Mountain
- Guidet dagstur i vinområdene inkl. Vinsmaking
- 4 safarier
- Hvalsafari
- Lokal guide som følger gruppen
- Portører på flyplass og hotell
- Drikke (vann) på bussene under transport

Startlisens for helmaraton.

Startlisens for 10 km.

Flyreise:

Norge – Cape Town

Cape Town – Norge

Tillegg:

Deltakerne som vil bo i enkeltrom, betaler

Kr.-3400,- i tillegg for alle 8 nettene.

Fradrag: Eventuell ledsager på turen kr. 900,-

Løper 10 km. kr. 450,-

Vi tar forbehold om uforutsette prisstigninger.

Påmelding: Innen 1. mars til info@rogaland-marathon.no, Depositum ved påmelding: 5.000 NOK

**ROGALAND
MARATHON** **T
O
U
R**