



Two Oceans Marathon

10 april - 22 april 2017



"Two Oceans Marathon är känt som en av de vackraste maratonsträckorna i hela världen. Sedan 1970 har Kapstaden, då med 26 deltagare, anordnat tävlingen som går genom Kaphalvöns spektakulära vyer. Loppen startar i Newlands och följer sedan en cirkulär väg genom Muizenberg, Fish Hoek och över Chapmans Peak för att avslutas vid University of Cape Town"

PROGRAM

Idag är det runt 26 000 deltagare, man kan välja mellan flera olika lopp. Ultra Marathon på 56 km, Halv Marathon på 21 och Fun Run på 5 respektive 2,5 km, tillsammans med ett Trail Run på antingen 22 km eller 12 km utgör detta stora möjligheter för hela familjen att delta i denna familjefest som pågår i Kapstaden under påskhelgen.

MÅNDAG 10 APRIL

Vi börjar vår resa med att ta kvällsflyget med Qatar Airways till Doha där vi tar en liten bensträckare i Doha innan vi flyger vidare mot Kapstaden.

TISDAG 11 APRIL

Vi landar mitt på dagen och tar direkt en liten sväng med buss runt Kapstaden för en guidad tur innan vi checkar in på det första av våra hotell under vistelsen, fyrstjärniga The Commodore Hotel som ligger i området Waterfront. Ett perfekt läge för att kunna promenera till både butiker och restauranger. Självklart perfekt för en härlig löprunda längs kusten. På kvällen äter vi en gemensam middag på Gold Restaurant där vi får bekanta oss med Afrikanska toner och smaker.

ONSDAG 12 APRIL

Efter frukost på hotellet åker vi på en guidad dagstur söderut längs Kaphalvön. Färden tar oss längs den vackra kustvägen Chapmans Peak Drive. Under dagen gör vi stopp på bland annat Godahoppsudden, Cape Point och Boulder's Beach för att hälsa på pingvinerna. Vi avslutar med en gemensam lunch och resten av eftermiddagen och kvällen är fri för egna strövtåg.

TORSDAG 13 APRIL

Efter frukost på hotellet tar vi bussen till Two Oceans Marathon's Expo. Här finns det möjlighet att spana in de senaste trenderna inom löpning och hämta ut sitt "start kit" för de som vill. Lättare lunch finns att köpa på området, eller så tar man en promenad om ca 20 minuter tillbaka till hotellet. Resten av dagen och kvällen är på egen hand.



FREDAG 14 APRIL

Vi som springer Trail får gå upp tidigt denna dag och kan hämta ut en frukost box innan vi tar bussen till startområdet vid Universitetet. Här finns många roliga aktiviteter för både barn och vuxna. Dagens lopp är Trail Run 22 km respektive 12 km. Banan tar löparna genom skogarna ovanför universitetet i Kapstaden med utsikt över kaphalvön. (Observera att åldersgränsen för 12 km är 14 år och minimiåldern för 22 km är 16 år). International Friendship Run är ett 5.6 km långt lopp genom centrala Kapstaden, loppet tar löparna förbi några av stadens mest berömda landmärken. Fun Runs Toddlers' Trot finns på sträckorna 2.1 km eller 5.6 km. Lunch denna dag sker på egen hand. En gemensam transfer tar löparna tillbaka till hotellet under eftermiddagen.

LÖRDAG 15 APRIL

Vi som ska springa idag får gå upp tidigt och hämta ut en frukost box. Bussen tar oss till startområdet utanför SA Breweries. Idag är det dags för Ultra Marathon 56 km och Half Marathon 21 km. Lunch denna dag sker på egen hand. En gemensam transfer tar löparna tillbaka till hotellet under eftermiddagen.

På kvällen firar vi våra prestationer med gemensam middag på en restaurang som ligger på gångavstånd från hotellet.

För oss som inte tävlar dessa dagar finns andra adrenalin-kickar, vad sägs om vithajsafari eller ziplining?

Vithajen är det mest fruktade djuret på vår planet. Sin enorma storlek, kolsvarta ögon och rad efter rad med knivskarpa tänder gör den till vårt absolut farligaste rovdjur. Nu har du chansen att vara bara några centimeter från den.

Den som vill (och vågar!) får möjligheten att gå ner i en så kallad "shark cage" och uppleva de spektakulära hajarna under ytan! Väl tillbaka på land serveras det en lättare lunch. Vi är åter i Kapstaden tidig eftermiddag.

Zipline är superkul! Vi kommer att ta oss mellan 13 olika plattformar, där längsta avståndet mellan 2 plattformar är hela 320 meter! Vi bjuds inte bara på en rejäl adrenalin-kick utan också på fantastiska vyer över både vattenfall och massiva berg. Efter zipline upplevelsen serveras en enkel lunch innan vi åker tillbaka till Kapstaden.

SÖNDAG 16 APRIL

Denna dag har vi möjlighet att vila ut efter intensiva dagar. Frukost sker på hotellet och sedan har vi hela dagen på

egen hand att utforska Kapstaden och dess omgivning. Självklart har vi några guldskor vi gärna delar med oss av för den som inte har några egna planer...

MÅNDAG 17 APRIL

Efter frukost åker vi till en av de många kåkstäderna runt Kapstaden för att lära oss mer om kulturskillnaderna i landet och se hur en stor del av landets befolkning lever. Vi besöker något av välgörenhetsorganisationen A Reaching Hands projekt. (www.areachinghand.com). En fantastisk och omtumlande upplevelse där vi får levande bevis på att materiell välfärd inte alltid är receptet för lycka. Därefter åker vi till Lelapa Restaurant som ligger i kåkstaden Langa, där får vi prova maträtter från Xhosa stammens matkultur, Mandelas eget folk. Maten och deras bakgrund presenteras av färgstarka Xhosa-kvinnan Sheila, som driver restaurangen tillsammans med sin dotter Monica. Resten av eftermiddagen och kvällen är på egen hand.

TISDAG 18 APRIL

Efter en tidig frukost på hotellet åker vi på en guidad tur till Robben Island som i flera perioder har fungerat som fängelseö. Många svarta och färgade apartheidmotståndare har suttit fängslade här, däribland Sydafrikas f.d. president Nelson Mandela. Även flera av Namibias frihetskämpar hölls också fängslade på ön av apartheidregimen. Idag är ön ett populärt besöksmål för turister och blev 1999 uppsatt på UNESCO:s världsarvslista. De guidade turerna ges av f.d. politiska fångar som själva suttit fängslade på Robben Island. Vi

är tillbaka i hamnen lagom till lunch. Resten av dagen är på egen hand.

ONSDAG 19 APRIL

Vi checkar ut efter frukost och tar oss ungefär en timme från Kapstaden till Stellenbosch. Ett vindistrikt som idag är synonymt med prisbelönta viner. Regionens klimat och bördiga jord i kombination med ett noggrant urval av druvor har bidragit till en blomstrande vinindustri i över 300 år. Vi kommer besöka tre vingårdar under dagen. Först ut är Backsbergs Wine Estate där vi får chansen att blanda vårt eget vin i en "Blending competition". Turen går sedan vidare till Warwick Wine Estate där vi gör en vinprovning samt avnjuter en trevlig picknick. Dagens tredje och sista vinprovning blir en överraskning. Därefter tar vi oss vidare mot Franschhoek för incheckning på vårt hotell för två nätter Protea Hotel Franschhoek. Gemensam middag på kvällen.

TORSDAG 20 APRIL

Efter en härlig frukost på hotellet väntar ytterligare en spännande dag. Vi får på egen hand uppleva vinlandet och det gör vi på Franschhoek's Wine Tram som är ett hop-on hop-off tåg som stannar på noga utvalda vingårdar. Lunch på egen hand denna dag. Gemensam middag på kvällen.

FREDAG 21 APRIL

Efter frukost så checkar vi ut från hotellet och tar oss med buss till flygplatsen.

Pris per person: 29 990 kr

Enkelrumstillägg: 6 870 kr (i mån av plats)

Minst 10 personer för denna resas genomförande.

Mer info och reservation av plats: Marie Lindgren, tel 08-546 151 60, e-post vip@limetravel.se.

Vi reserverar oss för ändringar i programmet, tider, valutor och skatter som ligger utanför vår kontroll.

INGÅR I RESANS PRIS

- Flyg tur och retur i ekonomiklass samt transfer till och från flygplatsen
- 8 nätter del i dubbelrum på The Commodore inkl. frukost
- 2 nätter del i dubbelrum på Protea Hotel Franschhoek inkl. frukost
- 2 luncher inkl. 2 glas vin, öl eller alkoholfritt, 1 picknick
- 4 middagar inkl. 2 glas vin, öl eller alkoholfritt
- Svensk färdledare från Lime Travel
- SAT utbildad lokalguide
- Franschhoek Wine Tram
- Avgifter till Marathon utom Ultra Marathon som genererar ett tillägg om 750 kr/person
- Transporter enligt program
- Utflykter och inträden för Kaphalvön och Robben Island. Donation till A Reaching Hand

INGÅR INTE I RESANS PRIS

- Måltider och drycker ej angivna i programmet
- Tillägg för familjerum på förfrågan i mån av plats
- Ultra Marathon 750 kr/person
- Vithajsafari, pris på förfrågan
- Ziplining, pris på förfrågan
- Safari enligt program, pris per förfrågan

SAFARITILLÄGG

FREDAG 21 APRIL

Vi tar första flyget från Kapstaden till Johannesburg och därifrån vidare med buss och guide ca 5 timmar mot Madikwe Game Reserve, ett av de största malariafria viltreservaten i Sydafrika. Reservatet är 75 000 hektar stort. Här finns möjlighet att se The Big Five (buffel, elefant, lejon, leopard och noshörning). Vi checkar in på Tau Game Lodge, belägen i den norra delen av Madikwe, och ansedd som en av reservatets bästa. Lodgen ligger intill ett vattenhål där man har möjlighet att se vilda djuren komma ner för att dricka under morgonen och kvällen. Direkt när vi är incheckade och klara beger vi oss ut på vår första safari, efter all spänning smakar det bra med en middag på lodgen.

LÖRDAG 22 APRIL

Tidig uppstigning för morgon safari, lite kaffe och tilltugg innan det är dags att åka, Väl tillbaka på lodgen serveras frukosten. Fram till lunchen är dagen fri att njuta av lodgen och dess omgivning. Vi samlas för high-tea på eftermiddagen och efter det är vi redo för nästa safari nu i skymningen. Vi åker i öppna Land Rovers och har möjlighet att se en mängd olika vilda djur. I solnedgången stannar vi till ute i bushen för vår obligatoriska "sundowner". Vi äter efter detta en gemensam middag på lodgen.

SÖNDAG 23 APRIL

Tidig uppstigning för morgon safari, lite kaffe och tilltugg innan det är dags att åka, Väl tillbaka på lodgen serveras frukosten. Fram till lunchen är dagen fri att njuta av lodgen och dess omgivning. Vi samlas för high-tea på eftermiddagen och efter det är vi redo för nästa safari nu i skymningen. Vi åker i öppna Land Rovers och har möjlighet att se en mängd olika vilda djur. I solnedgången stannar vi till ute i bushen för vår obligatoriska "sundowner". Vi äter efter detta en gemensam middag på lodgen.

MÅNDAG 24 APRIL

Vi checkar ut efter frukost för att ta flyget hem till Sverige igen, förhoppningsvis fyllda med ny energi och fina minnen att blicka tillbaka på.



Pris per person: På förfrågan

Enkelrumstillägg: På förfrågan

Minst 1 person för denna resas genomförande.

Mer info och reservation av plats: Marie Lindgren, tel 08-546 151 60, e-post vip@limetravel.se.

Vi reserverar oss för ändringar i programmet, tider, valutor och skatter som ligger utanför vår kontroll.