

SüDAFRIKA | SüDAFRIKA ZAF-TRAINING-REN7

Rennrad Trainingslager in Südafrika

- 6 verschiedene Bergpässe in der Umgebung von Stellenbosch
- entlang der False Bay und am Kap der guten Hoffnung
- Raddistanzen von 92-100 km oder auf Wunsch mehr pro Tag

8 Tage schon ab 1595,- €

Kapstadt - schöne Weingüter - traumhafte Küstenstraßen

Die ersten 4 Tage genießen wir im Weinland, 200 km weg von der Metropole Kapstadt. Auf den ruhigen sicheren Straßen geht es an vielen hervorragenden Weingütern, die zum Einkehren einladen, vorbei. Das Gelände ist flach bis hügelig immer eingerahmt von den steilaufragenden bis 1800 m hohen Langebergen. Am Schluss radelt man auf den schönsten Küstenstraßen des Landes an der False Bay und am Kap der Guten Hoffnung, wo jährlich im März das bekannte Cape Town Cycle Tour Radrennen stattfindet.

Gäste, die das Camp am 08.03.2027 buchen, können an der Cape Town Cycle Tour (14.03.2027) teilnehmen. Wir kümmern uns gerne um die Anmeldung.

Hier finden Sie eine weitere Rennradreise Südafrika

Leistungen

- 7 Nächte in Hotels
- 7x Frühstück
- Wasser, Bananen, Müsli Riegel, isotonisches Getränkepulver
- Alle genannten Transfers im klimatisierten Reisefahrzeug
- Qualifizierter deutschsprachiger Reiseleiter auf dem Rennrad
- Alle genannten Eintritte und Besichtigungspunkte

Nicht eingeschlossene Leistungen:

- Trinkgelder
- Andere Mahlzeiten
- Sonstige Leistungen (Massagen, Sauna)
- Flüge
- Mieträder (Leihgebühr 225,00 Euro)
- Anmeldegebühr Cape Town Cycle Tour

Allgemeines zur Reise

Reiseprofil

Mittelschwere Rennradtour für geübte Radfahrer mit Kondition. Das Klima ist warm bis heiß und trocken. Die Chance auf Regen zu treffen ist gleich null. Es ist der südafrikanische Hochsommer. Nachdem es morgens noch angenehm kühl ist, erwärmt sich die Luft recht schnell. Zwischen 11.00 und 14.00 ist es dann heiß. Am Nachmittag nimmt der Wind, vorherrschend aus dem Südosten kommend, zu, und bringt angenehme Temperaturen mit, die Luftfeuchtigkeit sehr gering. Die Tagestemperaturen schwanken zwischen 25 und 35 Grad und nachts liegen sie bei 20 Grad. Sonnenaufgang ist um 6.00 Uhr und Untergang um 20.00. Es gibt im Januar nur eine Stunde Zeitunterschied.

Informationen

Montagu liegt 220 Km von Kapstadt entfernt im Landesinneren. Umgeben von steilaufragenden Sandsteingebirge der Langeberge werden in dem flachen Tal hauptsächlich Aprikosen und Wein angebaut. Das Städtchen hat ca. 3000 Einwohner und aufgrund seiner schönen Lage und relativen Nähe zu Kapstadt ist der Tourismus ein weiterer wichtiger Wirtschaftszweig. Neben dem Radfahren auf der Strasse kann man mountain biken, wandern, klettern, golfen, gut Essen, Wein probieren, Kanu fahren, Safari im Aquila Game Reserve, sowie die lokalen heißen Quellen besuchen.

Das Klima ist warm bis heiß und trocken. Die Chance auf Regen zu treffen ist gering. Es ist der südafrikanische Hochsommer. Nachdem es morgens noch angenehm kühl ist, erwärmt sich die Luft recht schnell. Zwischen 11.00 und

14.00 Uhr ist es dann heiß. Am Nachmittag nimmt der Wind, vorherrschend aus dem Südosten kommend, zu und bringt angenehme Temperaturen mit. Die Luftfeuchtigkeit ist sehr gering. Die Tagestemperaturen schwanken zwischen 25 und 35 Grad und nachts liegen sie bei 20 Grad.

Weitere Informationen

Montagu liegt 200 km von Kapstadt entfernt im Landesinneren. Umgeben von steilaufragenden Sandsteingebirge der Langeberge werden in dem flachen Tal hauptsächlich Aprikosen und Wein angebaut. Das Städtchen hat ca. 3000 Einwohner und aufgrund seiner schönen Lage und relativen Nähe zu Kapstadt ist der Tourismus ein weiterer wichtiger Wirtschaftszweig. Neben dem Radfahren
auf der Strasse kann man mountain biken, wandern, klettern, golfen, gut Essen, Wein probieren, Kanu fahren, sowie die lokalen heißen Quellen besuchen.

Das Klima ist warm bis heiß und trocken. Die Chance auf Regen zu treffen ist gering. Es ist der südafrikanische Hochsommer. Nachdem es morgens noch angenehm kühl ist, erwärmt sich die Luft recht schnell. Zwischen 11.00 und 14.00 Uhr ist es dann heiß. Am Nachmittag nimmt der Wind, vorherrschend aus dem Südosten kommend, zu und bringt angenehme Temperaturen mit. Die Luftfeuchtigkeit ist sehr gering. Die Tagestemperaturen schwanken zwischen 25 und 35 Grad und nachts liegen sie bei 20 Grad

Zubehör

Trek Emonda S5 | Carbon 11-28; 2-fach Kompakt
Shimano 105 | Rahmenhöhe 50-58 cm Preis: €225.00

Trek Emonda S5 | Carbon | 11-28; 2-fach Kompakt
Shimano Tiagra | Rahmenhöhe 62 cm Preis: €225.00

inklusive Trinkflaschenhalter

Reisebedingungen

8 bis 15 Teilnehmer bei einer Absagefrist bis 21 Tage vor Reisebeginn. Stornostaffel laut Reisebedingungen: B

Deutsche Staatsbürger benötigen einen Reisepass der noch 6 Mon gültig ist. Mindestens 2 leere Seiten für Ein- u. Ausreisestempel müssen im Pass frei sein. Für Bürger aus anderen Staaten können andere Einreise- und Visabestimmungen gelten.

Reiseroute

1. Tag: Ankunft in Kapstadt

Begrüßung durch Ihren Reiseleiter. Fahrt auf der N1 über Paarl, Worcester, Robertson nach Montagu. Fahrzeit ca. 2.5 Std. Nach dem Bezug der Zimmer unternehmen wir (wenn zeitlich möglich) eine kleine gemeinsame Ausfahrt (1-2 Std) im Breedetal. Linksverkehr! Abends gemeinsames Abendessen und Besprechung der nächsten Tage.
Avalon Springs Chalets 3*
Fahrstrecke Bus 200 km, Dauer 2,5 h
(-/-/A)

2. Tag: Ausfahrt Ashton-Bonnivale

Nach dem Frühstück geht es mit dem Rad durch die Kogmanskloof nach Ashton. Weiter auf hügeliger Straße nach Drew an mehreren Farmen vorbei. Entlang des Breede Flusses über Bonnivale, bekannt für seinen Käse, geht es zum Weingut Weltevrede, (Einkehr zu Mittag und Weinprobe), anschließend zurück nach Montagu. Avalon Springs Hotel (F/-/-) 92 Km, 840 Hm

3. Tag: Ausfahrt Montagu Rooihoogte Pass retour

Fahrt an Wein und Obstfarmen vorbei in die karge Kleine Karoo Savanne. Der Kontrast zwischen den kargen aber sukkulenten- reichen einheimischen Vegetation und den grünen Farmen könnte nicht grösser sein. Ziel isst der 1240 m hohe Rooihoogte Pass mit beeindruckenden Ausblicken in die Langeberge. Dort wird umgekehrt und es geht zurück nach Montagu. Avalong Springs Hotel (F/-/-) 100 Km, 1520 Hm

4. Tag: Ausfahrt Barrydale – Tradouw Schlucht-Buffeljagsrivier

Nach dem Frühstück geht es per Rad entlang der Langeberge an Obst- und Weinfarmen vorbei auf den 950 m hohen Op die Tradouw Pass. Stopp in dem kleinen Karoodorf Barrydale. Durch die wunderschöne Tradouw Schlucht, die eine Vielzahl endemischer Protea und Erikaarten beherbergt, geht es ins Missionsdorf Suurbraak und weiter an fruchtbaren Weiden vorbei nach Buffeljagsrivier. Anschließende Fahrt mit dem Bus in den Badeort Gordon´s Bay. Übernachtung im charmanten Krystal Beach Hotel 4*. Eine Vielzahl von Restaurants liegen in der Umgebung. (F/-/-)
97 Km, 1170 Hm, Busfahrzeit 45min.

5. Tag: Ausfahrt Worcester - Wellington

Kurzer Transfer nach Worcester. Die Radstrecke führt an vielen Weingütern vorbei über Rawsonville in das ruhige Slangkoptal. Weiter geht es von dort zum Eingang der Bainskloof Schlucht. Diese unter Denkmalschutz stehende Straße wurde vor 170 Jahren gebaut und bis auf den Fahrbelag nicht verändert. Die abwechslungsreiche Strecke führt durch das UNESCO Weltnaturerbe Capensis gemächlich mit nicht mehr als 7% Steigung bergauf. Neben faszinierenden Proteen und Eriken kann man auch Klipspringer und Paviane sehen. Von der 600 m hohen Passhöhe kann man in 70 Km Entfernung schon den Tafelberg sehen. Eine lange Abfahrt führt in den Weinort Wellington. Mit dem Bus geht es dann weiter an vielen namhaften Weingütern vorbei nach Stellenbosch. Die zweitälteste Stadt des Landes hat eine Vielzahl gut erhaltener historischer Gebäude, die im Kap-Holländischen Baustil errichtet wurden. Straßencafés, Galerien und Geschäfte mit Kunsthandwerk laden zum Bummeln ein. Kurzer Transfer in den Badeort Gordons Bay. Unterkunft ist in einem schönen Gästehaus 4*. (F/-/-) 73 Km, 730 Hm, Busfahrzeit 1,5h Std.

6. Tag: Radetappe Gordons Bay - Rooi Els retour und Transfer Kapstadt

Direkt vom Gästehaus geht es am Atlantischen Ozean entlang nach Rooi Els. Die nur leicht hügelige landschaftlich sehr reizvolle Strecke führt am Fuß des Kogel Berg Massives entlang und bietet schöne Ausblicke auf die gegenüberliegende Kaphalbinsel. Nach der Rückfahrt und einer Dusche geht es im Begleitfahrzeug in das Herz von Kapstadt, eine der schönst-gelegenen Städte der Welt. Nach einem Mittagessen werden die Startunterlagen abgeholt, anschließend beziehen Sie ein komfortables Hotel 4*, nicht weit vom Meer entfernt. Abends essen wir gemeinsam.Die Meeresküche in Kapstadt ist hervorragend: Hummer und Langusten sind Spezialitäten und erschwinglich dazu. (F/-/-) 42 Km, 695 Hm, Busfahrzeit 1 Std.

7. Tag: Cape Town Cycle Tour

Internationale Teilnehmer starten immer zwischen 7.20 und 7.35 Uhr. Dies hat zwei Vorteile; es ist noch kühl am Morgen

und die früher gestarteten Südafrikaner haben sich mit guten Zeiten qualifiziert. Das bedeutet, wer eine Zeit um die 3.45 Std anvisiert, hat gute Mitfahrer in den sich bildenden Gruppen.
Die Fahrt zum Start der Cape Town Cycle Tour sind nur 4 Km. Die ersten 20 Km geht es auf der gesperrten Stadtautobahn flott bis an die False Bay Küste. Die schöne Küstenstrasse durch Muizenberg, St. James, Kalk Bay, Fish Hoek und Simonstown wird leider durch den meist von vorne wehenden Wind getrübt. Umso rasanter geht es dann wieder nach Norden auf der Westseite der Halbinsel entlang. Scarborough und Misty Cliffs liegen am azurblauen Atlantik. Angefeuert und von Trommeln begleitet wird man dann von den Zuschauern, wenn es an Masiphumelele vorbeigeht und dann kommt das schönste Stück südafrikanischer Küste die 7 km lange Auf und Abfahrt des Chapmans Peak Drives. Die letzte Steigung geht über den Suikerbossie Hügel und dann in flotter Fahrt durch die Vororte Camps Bay und Clifton bis zum Ziel. Von dort sind es nur 3 Km zurück bis zur Unterkunft.
Wir kümmern uns gerne um die Anmeldung zur Cape Town Cycle Tour.
The Bantry Aparthotel by Totalstay 4*
Radstrecke 109 km, 1220 hm
Fahrstrecke Bus 0 km, Dauer 0 h

8. Tag: Tafelberg und Rückreise

Nach dem Frühstück und je nach Wetterlage Auffahrt auf den 1087 m hohen Tafelberg (nicht eingeschlossen). Phantastische Aussicht auf die Stadt und weitentfernte Berggipfel. Anschließend Stadtführung zu Fuß und Besuch der Waterfront. Nach letzten Einkäufen und je nach Abflug Transfer zum Kapstädter Flughafen und Rückflug nach Europa. (F)

Fahrstrecke Bus 20 km, Dauer 0,25 h

Termine und Preise

Diese Reise kann auch zum Wunschtermin ab zwei Personen angefragt werden. Wir helfen Ihnen gerne.

Reisetermin	Unterkunft	Preis p.P
8. – 15.3.2027 **Mo – Mo**	Doppelzimmer	€ 1595
	Einzelzimmer	€ 1825

Bilder und Eindrücke







