



SüDAFRIKA | SüDAFRIKA

## Rennrad Trainingslager in Südafrika

ZAF-TRAINING-REN7



- 6 verschiedene Bergpässe in der Umgebung von Stellenbosch
- entlang der False Bay und am Kap der guten Hoffnung

7 Tage

## Kapstadt - schöne Weingüter - traumhafte Küstenstraßen

*Die ersten 3 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 vom 04.03.-10.03.2025 buchen, können am 09.03.2025 an der Cape Town Cycle Tour teilnehmen. Wir kümmern uns gerne um die Anmeldung.*

[Hier finden Sie eine weitere Rennradreise Südafrika](#)

### Leistungen

- 6 Nächte in Hotels 4\*
- 6x Frühstück
- Wasser, Bananen, Müsli Riegel, isotonisches Getränkpulver
- 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 190,00 Euro)
- Teilnahmegebühr für das Cape Town Cycle Tour Radrennen
- 97,00 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: €190.00

Trek Emonda S5 | Carbon | 11-28; 2-fach Kompakt  
Shimano Tiagra | Rahmenhöhe 62 cm Preis: €190.00

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 - Rennrad Trainingslager Südafrika

Begrüßung durch Ihren Reiseleiter. Fahrt auf der N1 über Paarl, Worcester, Robertson nach Montagu. Fahrzeit ca. 2.5 Std. Übernachtung für 3 Nächte in dem schönen Vineyard Country House 4\*. 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 Hotel 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 ist der 1240 m hohe Rooihoogte Pass mit beeindruckenden Ausblicken in die Langeberge. Dort wird umgekehrt und es geht zurück nach Montagu. Avalon 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 750 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 2 Std.

### **5. Tag: Ausfahrt am Atlantik**

Fahrt vom Gästehaus direkt am Atlantischen Ozean entlang nach Rooi Els, dabei hat man die Kaphalbinsel gegenüber immer im Blick. Durch schönen Kap Fynbos geht es nach Betty´s Bay zu einer Brutstätte Afrikanischer Pinguine. Von Betty´s Bay geht es weiter zur Lagune von Kleinmond. Nach einer Pause wird dort umgedreht und zurück nach Gordon´s Bay gefahren. Anschließend Transfer nach Kapstadt. Unterkunft für 2 Nächte ist in der Cape Town Ldge 4\*. Vorschlag zum Abendessen ist das "Africa Café", welches Spezialitäten aus verschiedenen afrikanischen Ländern anbietet. The Bantry Bay Aparthotel by Totalstay 4\* (F/-/-) 100 Km, 1060 Hm, Busfahrzeit 0,75 Std.

### **6. Tag: Ausfahrt Kap der guten Hoffnung**

Heute findet das populäre Cape Town Cycle Tour Radrennen mit über 35.000 Teilnehmern aus aller Welt statt. Die Strecke führt über die gesamte Kap Halbinsel mit Start und Ziel in Kapstadt. Die Küstenstraße über Chapman´s Peak und Hout Bay gilt zu Recht als eine der atemberaubendsten Strecken in Südafrika. Die Anmeldegebühr für das Cape Town Cycle Tour Radrennen (109 km, 1220 hm) beträgt EUR 97,00. Wir kümmern uns gern um die Anmeldung. (F/-/-) 100 Km, 1260 Hm, Busfahrzeit 0,75 Std.

### **7. Tag: Tafelberg und Rückreise**

Nach dem Frühstück und je nach Wetterlage Auffahrt auf den 1087m hohen Tafelberg (nicht eingeschlossen). Phantastische Aussicht auf die Stadt und Berggipfel 150 Km entfernt. Anschließend Stadtführung zu Fuß und Besuch der Waterfront. Nach letzten Einkäufen je nach Abflug, Transfer zum Kapstädter Flughafen und Rückflug nach Deutschland. (F/-/-)

Genannte Unterkünfte bzw. Hotels sind Beispiele und können sich auch ändern.



## Termine und Preise

---

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

## Bilder und Eindrücke

---

