



SÜDAFRIKA CAPE EPIC

Auf den Spuren des legendären Cape Epic Rennens.

Das Cape Epic Rennen, das jeweils Ende März stattfindet, gehört zu den angeblich härtesten Mehretappen-Rennen der Welt. 8 Tage, 800 km und rund 20 000 Höhenmeter sind die Eckdaten für die Fahrer. Die Rennstrecke ändert sich mit jeder Austragung und bleibt jeweils ein streng gehütetes Geheimnis der Veranstalter. Wir biken im sportlichen Ferientempo entlang der Rennstrecken der vergangenen 10 Jahre und picken uns die Highlights raus. Unser Fokus gilt dabei einem Maximum an Singletrails.

1. Tag **Flug Zürich-Kapstadt**

Wir treffen uns in der Abflughalle des Flughafens Zürich zum gemeinsamen Flug mit Edelweiss Air direkt nach Kapstadt. Trotz des längeren Fluges haben wir eine Zeitverschiebung von lediglich einer Stunde. Ideale Voraussetzungen für einen ausgeruhten Start zu unserer Bike-Reise.

2. Tag **Ankunft Kapstadt, kurze Stadtbesichtigung**

Am Flughafen in Kapstadt werden wir von Herby, unserem treuen, langjährigen Begleiter erwartet und fahren anschliessend gemeinsam ins Hotel an der Waterfront. Beeindruckend ist der Blick hinauf zum weltberühmten Tafelberg. Noch am Nachmittag machen wir unsere Mountainbikes startklar. Am Abend haben wir unser erstes gemeinsames Nachtessen in einem typischen afrikanischen Restaurant.

3. Tag **Tafelbergrunde, ca. 42 km/1080 Hm**

Unsere erste Biketour steht ganz im Zeichen des Tafelbergs. Wir schlängeln uns durch die Strassen Kapstadts – vor dem Lenker die 3D-Ansicht des weltberühmten Wahrzeichens der Stadt. Bald schon bietet sich uns ein herrlicher Blick über die City Bowl Kapstadts, hinüber nach Robben Island und zur legendären Tafel Bucht. Dort warten unzählige Containerschiffe darauf, im Hafen ihre Ladung loszuwerden. Wir befinden uns nebenbei gesagt auf der Prologstrecke des Cape Epic-Rennens 2016. Mit herrlichem Panorama geht es hinüber zum Lionshead und Signal Hill und über einen coolen Trail zurück ins Gewühl der Waterfront.

4. Tag **Meerendal Trails, 35 km/1000 Hm**

Heute steht der Prolog des Epic-Rennens 2016 auf dem Programm. Hier wurden eigens für die Mountainbiker Wege angelegt. Und was für welche! Über erstklassige Trails entdecken wir die Routen der rund 1000 Hektar grossen Farm. Vielleicht denkst du jetzt, 35 km und 1000 Höhenmeter wären ein Kindergeburtstag. Doch die Strecke wird dir einiges abverlangen, fahren wir doch praktisch 100% der heutigen Strecke auf Singletrails! Wer am Nachmittag keine Lust mehr hat auf Biken, der spannt im schönen Hotel aus und geniesst die Atmosphäre auf dem Weingut. Alle anderen fahren nochmals supercoole Trails, bis die Ohren wackeln.

5. Tag **Stellenbosch, 44 km/850 Hm**

Heute fahren wir die Lieblings-Trails von Christoph Sauser, dem mehrmaligen Gewinner des Cape Epic. Paradyskloof, Jonkershoek... Orte, wo der Adrenalinrausch die Anstrengung vergessen lässt! Es wäre kein Zufall, wenn wir ihn auch diesen Winter in seinem Trainingslager antreffen würden. Beim Mittagessen stärken wir uns unter den Bäumen des hübschen Restaurants beim Bikepark. Noch schnell einen „Coffee to go“ und dann ab auf die kleine Zusatzrunde nahe Stellenbosch. Abends übernachten wir in einem stilvollen Hotel im Zentrum Stellenboschs. Geniesse hier das lebendige Nachtleben in einer der vielen Bars und Cafés.

6. Tag **Stellenbosch-Loop, 44 km/800 Hm**

Westlich von Stellenbosch bietet sich uns ein traumhaftes Panorama der Weingegend. Wir fahren durch die Hänge, in denen die edelsten Weine angebaut werden. Immer wieder graben wir in unseren Rucksäcken nach der Kamera, um die fantastischen Landschaften festzuhalten. Über hübsche Wege und Trails gelangen wir zum Restaurant und Mittagshalt. Nach der Stärkung entscheidest du selbst, ob du noch einen lockeren Verdauungsride bis zum Treffpunkt mit dem Shuttlebus machst oder bis zum Hotel zurückfahren möchtest.

7. Tag **Boschendal Trails, Ruhetag am Nachmittag, 25 km/600 Hm**

Die vergangenen Tage setzten uns mit ihrer Hitze etwas zu. Darum nehmen wir es heute etwas gemütlicher. Wir erkunden ein kleines Trail-Juwel nördlich von Stellenbosch. Wir surfen handsame Trails und sind kurz nach dem Mittag zurück in einem gemütlichen Café beim Lunch. Anschliessend bringt uns der Begleitbus





nach Wellington. Wir spannen aus und gönnen uns einen halben Ruhetag. Hier übernachten wir in einem weiteren sehr schönen „Wine&Boutique“ Hotel, wo wir natürlich eine Wein-Degustation machen.

8. Tag Wellington, ca. 48 km/1400 Hm

Heute fahren wir die Trails auf einer Farm, welche seit 2010 regelmässig Austragungsort des Cape Epic Rennens war. Die Grösse südafrikanischer Farmen kann schon mal zwischen 10 und 20 km² betragen. Genug Fläche, um sich einen Tag lang einen wunden Hintern zu fahren! Wir jagen mal über super flowige Trails, mal über knifflige und technisch anspruchsvolle Abschnitte.

9. Tag Canetsfontein, ca. 45 km/980 Hm

Das Weingut von Canetsfontein steht für Lebensfreude – und so sind auch die Trails. Wir fahren den aktuell wohl coolsten Trail in ganz Südafrika! Der Trail wurde erstmals am Cape Epic-Rennen 2024 gefahren und ist für uns Normalos erst seit April 2024 zugänglich. Es geht hoch hinaus und angesichts der vielen flowigen Kehren solltest du schauen, dass dir nicht schwindlig wird. Kein anderer Trail in Südafrika verbindet eine derart tolle Aussicht mit unbeschreiblichem Fahrspass. Du bist mit uns der erste auf diesem Trail!

10. Tag Oak Valley, ca. 40 km/750 Hm

Der Shuttle bringt uns gleich nach dem Frühstück südwärts. Zuerst fahren wir uns superspassig und im wohligen Einvernehmen mit dem Trail auf einer Farm vor Elgin warm. Wir gelangen rechtzeitig aufs Mittagessen ins Oak Valley. Am Nachmittag steigen wir zum Nuweberg-Forest auf, wo wir in die Trails vom Grabouw-Wald einfädeln. Schöner könnte Mountainbiken kaum sein. Das Tal gehört zu den besten Mountainbike Spots Südafrikas. Hunderte Kilometer Trails durchziehen die Gegend. Die Wege sind handgemacht und versprechen endlosen Flow und Fahrspass! Wir surfen durch Wälder und über Wiesen. Zäune überqueren wir mühelos auf eigens für uns Biker angelegten Brücken. Den ganzen Tag lassen wir unserem Spieltrieb freien Lauf.

11. Tag Lebanon/Botrivier, ca. 44 km/750 Hm

Am Morgen stürzen wir uns nochmals auf die Trails von Paul Cluver und überqueren später für einmal auf einem veritablen Pass einen Hügelzug. Wir geniessen eine weitreichende Aussicht und bekommen einen Eindruck von der Grösse der Cluver-Farm. Wir geniessen unser Lunchpaket auf dem Pass. Der Tag lässt auch Zeit, sich auszuruhen. In Botrivier werden wir von unserem treuen Fahrer empfangen, der unsere Bikes auf den Hänger lädt. Am späteren Nachmittag Transfer nach Hermanus.

12. Tag Greyton Loop, 45 km/850 Hm

In der noch kühlen Morgenluft pedalieren wir durch das beschauliche Städtchen von Greyton. Gleich nach dem letzten Haus verschwinden wir im Wald und sausen flowig über gepflegte, handtuchbreite Pfade im dichten Wald. Ideal zum Aufwärmen und in Fahrt zu kommen. In der Folge fahren wir über Hügelzüge und werden durch die ständigen Rhythmuswechsel und die Hitze konditionell etwas gefordert. Immer wieder bleiben wir stehen und geniessen die Aussicht. Greyton ist regelmässig Schauplatz des Cape Epic Rennens.

13. Tag Hermanus, ca. 34 km/950 Hm

Auch wenn das Cape Epic Rennen nie in Hermanus am Atlantik war, so ist es für uns doch einen Zwischenhalt und sowieso eine Biketour wert. Bevor wir morgen unsere Rundtour in Kapstadt schliessen, toben wir uns hier auf den Singletrails zwischen „Himmel und Erde“ nochmals tüchtig aus.

14. Tag Fishoek-Kapstadt, 20 km, 150 Hm

Braun gebrannt und gefüllt mit Singletrail-Glück fahren wir Richtung Kapstadt. Beim Vorbeifahren ziehen wir uns den Abschlusstrail rein. Für einmal darfst du dich von uns in die Höhe shutteln lassen und eine Hammer-Abfahrt geniessen. Gut gelaunt verpacken wir danach an der Waterfront unsere Bikes für den Flug. Abends stürzen wir uns in das hype Nachtleben in der Longstreet. Die Longstreet ist vielleicht eine der besten Partymeilen der Welt! Unsere Trailfahrten wollen schliesslich gebührend gefeiert sein....

15. Tag Kapstadt

Es bleibt uns ein ganzer Tag in der aufregenden Stadt. Unternimm unbedingt City-Sightseeing mit dem Hop on Hop off-Bus. Der Bus macht auch Halt bei der Table Mountain Bergbahn. Den Tiefblick vom Gipfel musst du einfach erlebt haben! Wer eine Wanderung bevorzugt, besteigt den Tafelberg zu Fuss. Die rund 1000





Höhenmeter-Wanderung bietet ebenfalls fantastische Rundblicke. Je nach deinem Flugplan heisst es am späteren Nachmittag Abschied nehmen oder sich nochmals ins Gewühl der tollen Stadt stürzen.

16. Tag Landung in Zürich

Ankunft in Zürich

(Programmänderung vorbehalten).

Reisedaten	Anzahl Tage	Preis in CHF	EZ-Zuschlag total CHF
17.02.2024 – 03.03.2024	16	4190.-	640.-
30.10.2024 – 14.11.2024	16	4290.-	640.-
07.12.2024 – 22.12.2024	16	4290.-	640.-
15.02.2025 – 02.03.2025	16	4290.-	680.-
29.11.2025 – 15.12.2025	17	4290.-	680.-

Beachte die aktuelle Verfügbarkeit von Plätzen auf www.mountainbikereisen.ch

Einreise/ Landessprache/Zeitverschiebung

Kein Visum notwendig, Reisepass muss mindestens 1 Monat über das Rückreisedatum gültig sein.
Englisch/Afrikaans/+ 1 Stunde

Strecke und Anforderungen

Konditionell: mittel
Technisch: mittel

Wetter und Klima

In unserem Tourengebiet herrschen zu unseren Reisezeiten heisse Temperaturen um 30 Grad. Es ist zudem sehr trocken und beständig.

Ausrüstung/ Ersatzteile und Werkzeuge

Gewartetes Mountainbike, Bikeschuhe und Helm (Tragepflicht). Nach deiner Anmeldung bekommst du von uns eine detaillierte Ausrüstungsliste. Auf unseren Touren haben wir eine umfangreiche Werkzeugkiste mit Ersatzteilen dabei.

Unterkunft und Verpflegung, Begleitbus

Wir übernachten in schönen Mittelklassehotels. Mit Ausnahme der Mittag- und Nachtessen in Kapstadt sind alle Mahlzeiten im Preis inbegriffen. Für Transfers und zum Shutteln steht uns ein Begleitbus zur Verfügung.

Treffpunkt

Unser Guide fliegt mit Edelweiss oder Turkish Airlines. Gerne buchen wir für dich ohne Aufpreis deinen Flug. Ohne Mitteilung gehen wir davon aus, dass du deinen Flug selbst buchst.

Gruppengrösse

8 bis max. 12 Personen

Im Preis inbegriffen	Im Preis nicht inbegriffen
<ul style="list-style-type: none">- 14 Übernachtungen im DZ mit Vollpension- Alle Mittag- und Nachtessen ausser in Kapstadt- Guide von mountainbikereisen.ch- Einheimischer Guide- Gepäcktransport- Alle Transfers und Busshuttles- Alle Eintritte und Parkgebühren- Technischer Support bei Pannen	<ul style="list-style-type: none">- Langstreckenflug Zürich-Kapstadt-Zürich- Biketransport auf Flug (Turkish: ca. CHF 170.- pro Weg*, Emirates: innerhalb von 30 kg Freigepäck gratis, Edelweiss: gratis*)- Alle Mittag- und Nachtessen in Kapstadt- Tischgetränke <p>*Änderungen vorbehalten</p>

Mögliche Leitung: Richi Grämiger, Martin Tiziani, Nik Zippert

