

ZUID-AFRIKA

2 OCEANS MARATHON



De uitdaging

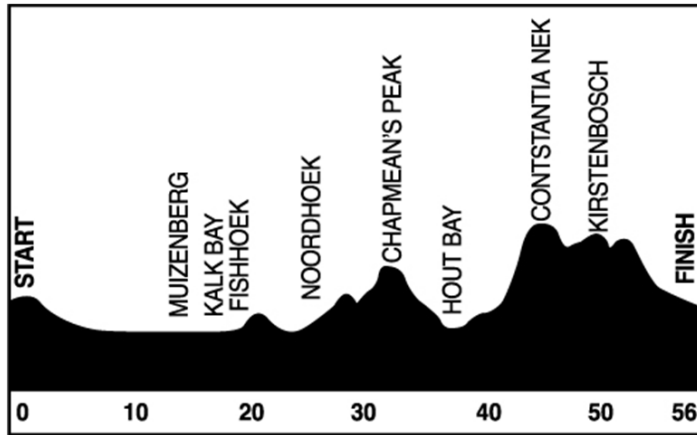
De 2 Oceans Marathon voert ons naar de Kaap in Zuid-Afrika, waar de Atlantische en de Indische Oceaan elkaar ontmoeten. Je loopt hier "the world's most beautiful marathon". Kies voor een pittige uitdaging met de halfmarathon van 21 km of voor dé ultieme uitdaging met de Ultramarathon van 56 km. En ga daarna op actieve verkenning in de wonderlijke Kaapregio! Blitzsafari inclusief.

Highlights

- De Ultramarathon loopt langs een prachtig parcours dat de Indische Oceaan verbindt met de Atlantische Oceaan. De halve marathon loopt door de groene buitenwijken van Kaapstad. De aanmoedigingen van de talrijke supporters langs de weg helpen je door de moeilijke momenten.
- Beklimming van de Tafelberg, hét icoon van Kaapstad. De stad en de Oceaan aan je voeten.
- Dagtocht naar de mythische Kaap de Goede Hoop, scherperechter tussen de 2 Oceanen.
- Mountainbiken langs witte duinen aan de Kaapse Kust.
- Safariervaring in een Private Game reserve.
- Fietstocht door de Kaapse wijnstreek.
- Dit alles vanuit kleinschalige logies in en rond Kaapstad, waar Genieten met een hoofdletter geschreven staat, en waar de Kaapse wijn 'baie lekker' is.

Voor wie

- De Ultramarathon richt zich op geofende lopers die al een marathon in de benen hebben en op zoek zijn naar een volgende uitdaging. Het parcours van 56,2 km is verhard, maar heeft een aantal zware beklimmingen, met als uitschieter Chapman's Peak en Constantia Nek. Over het totale parcours zijn er 1501 hoogtemeters. Goed om weten : steeds meer vrouwen nemen deel aan de Ultramarathon : hun percentage liep op van 6% in 1986 tot 28% in 2015. Wie helpt dit percentage verder opdrijven?



- De halve marathon is bedoeld voor lopers die al een halve marathon hebben gelopen of bereid zijn ervoor te trainen. Ook de halve marathon loopt over verharde wegen, maar hij is uitdagender dan een volledig vlakke halve marathon, door de twee klimmende stukken van respectievelijk 2 en 2,5 km lang. Controle en ritme houden is hier de boodschap.
- Voor beide marathons geldt : je loopt niet alleen, en je wordt enthousiast aangemoedigd door de supporters langs de weg.

Van dag tot dag

Dag 1 – Aankomst in Kaapstad & Registratie Marathon



Aankomst in Kaapstad. Rond de middag transfer van de luchthaven van Kaapstad naar ons eerste kleinschalige lodge voor het diner. In de namiddag gaan we in het International Convention Center onze startnummers en onze chip oppikken. Eens we het startnummer in de hand hebben, komt de marathon wel heel dichtbij ... We trekken tijd uit om er de Expo te bezoeken, waar alle laatste trends op het gebied van sport(materiaal) en lopen vertegenwoordigd zijn.

Maaltijden inbegrepen : geen.



Dag 2 – Opwarmen voor het echte werk



Goede vrijdag! Vandaag nemen we deel aan de International Friendship Run. 5 km de benen losgooien en proeven van de sfeer van Kaapstad, met lopers uit heel de wereld. Misschien is Haile Gebreselassie terug van de partij ... We maken nog een korte verkenning van V&A Waterfront, de havenwijk van Kaapstad. Op tijd naar bed, want de (halve) marathon start in de vroege uurtjes.

Maaltijden inbegrepen : Ontbijt.

Dag 3 – 2 Oceans Marathon : de uitdaging!



De grote dag begint vroeg! Ochtendtransfer naar de start van de halve marathon en de Ultramarathon. De halve marathon wordt in blokken gestart tussen 05u50 en 6u10. De Ultramarathon start om 6u30. Cut-off tijd voor de halve marathon is 9u20 (3u10 maximaal lopen). Cut-off tijd voor de Ultramarathon is 13u30 (7u maximaal lopen). Tijdens de race word je op de moeilijke momenten opgepept door de talrijke supporters langs het parcours. Keep on running en vergeet niet af en toe te genieten van het landschap.

Transfer terug naar de lodge en na de middag vrije tijd om te relaxen, te bekomen van de inspanning en te genieten van de prestatie!

's Avonds gezamenlijk diner om de gelukte uitdaging te vieren.

Maaltijden inbegrepen : Ontbijt

Dag 4 – Pinguins en Goede Hoop.



Omdat deze reis in het teken staat van de 2 Oceans, moeten we absoluut naar de plaats waar de Indische en Atlantische Oceaan samenstromen. De trip naar Kaap de Goede Hoop wordt een ontspannende uitstap, waar we nogmaals Chapmans Peak kruisen, maar nu ten volle kunnen genieten van het fenomenale uitzicht. We stoppen in Simonstown, waar zowaar pinguins Boulder Beach bevolken. En in Kaap de goede Hoop doen we een korte klim naar de vuurtoren, om het panorama te laten doordringen. We lunchen – waar anders? - in het 2 Oceans restaurant. We rijden terug langs de andere kant van het schiereiland.

Maaltijden inbegrepen : Ontbijt

Dag 5: De Tafelberg roept



Na een goede nachtrust weer tijd voor een portie activiteit. Vandaag beklimmen we de Tafelberg. De Tafelberg is 1086 m hoog en een absoluut icoon van Kaapstad en Zuidelijk Afrika. Hij werd in 2012 uitgeroepen tot één van de nieuwe natuurwonderen van de wereld. Ook hier voel je de voldoening als je op de top staat. Climb that mountain! Terugkeren doen we met de Kabelbaan.

De Tafelberg is een echte berg, dus met wisselende weersomstandigheden. Als het weer een beklimming niet toelaat, voorzien we een beklimming van Lion's Head, van waarop we een prachtig uitzicht hebben op de Kaap en Kaapstad.

Maaltijden inbegrepen : Ontbijt

We verlaten Kaapstad en volgen de Garden Route om een stukje ongerepte Kaapse kust te verkennen. We logeren in een prachtig natuurgebied met witte duinen en verkennen de omgeving met de mountainbike.

Omdat op deze plaats zo weinig lichtvervuiling is, kan je 's nachts de sterrenhemel van de Zuidelijke hemisfeer zien flonkeren. Vind jij het Zuiderkruis?

Maaltijden inbegrepen : Ontbijt

Dag 6 – Kaapse kust & Witte Duinen



Dag 7 – Blitzsafari



We begeven ons verder oostwaarts richting Mosselbay voor een unieke all-inclusive safariervaring in een Private Game Reserve. Met een namiddag- en een ochtendgamedrive houden we onze zintuigen alert. Het verblijf in een tented lodge is puur verwennerij.

Maaltijden inbegrepen : Ontbijt, Lunch, Diner

Dag 8: Kaapsche wijn in Stellenbosch



Vroeg uit de veren voor een ochtendgamedrive! Daarna maken we een mooie tocht terug naar het Kaapse wijnland. Nabij Stellenbosch, verblijven we in een kleinschalige wijnlodge, midden de wijngaarden en omringende bergen.

Maaltijden inbegrepen : Ontbijt

Dag 9: Fietsen door Kaapse wijnvelden



We warmen de laatste maal de benen op voor een fietstocht door het Kaapse wijnland. We brengen een bezoek aan het wijnstadje Stellenbosch. Gelegenheid tot shoppen voor de liefhebbers. 's Avonds laten we ons culinair verwennen op een gastronomisch wijndomein.

Maaltijden inbegrepen : Ontbijt

Dag 10 : Bye Bye Challenge



Na het ontbijt, genieten we nog van een laatste relaxmoment. Daarna volgt de transfer naar de luchthaven..

De 2 Oceans ... we did it!

Maaltijden inbegrepen : ontbijt.

Proficiat! Je bent nu een volleurde Climb that Mountain Challenger... Op naar de volgende uitdaging!

Opties

Climb that Mountain kan zorgen voor een aantal dagen verlengd verblijf in de Kaapse wijnregio, met bezoeken aan een aantal plaatselijke wijngebieden.

Prijs en periode

Periode :

Donderdag 24 maart 2016 – Zaterdag 2 april 2016
Halfmarathon & Ultramarathon : Paaszaterdag 26 maart 2016

Prijs : 2.250 EUR. (Korting voor niet-deelnemers marathon : 85 EUR)

In een notendop

Aantal loopdagen: 1 dag

Afstand : 21 of 56 km

Maximum hoogte: 256 m.

Maximum groepsgrootte: 16 – **Minimum :** 8

Accommodatie: 8 nachten kleinschalige comfortabele hotels, 1 nacht luxueuze tented lodge

Maaltijden : Ontbijt inbegrepen - zoals aangegeven in dag tot dag programma. Tijdens safari alle maaltijden inbegrepen. Climb that mountain reserveert telkens wel de restaurantjes, maar laat iedereen vrije keuze tussen het lekkere aanbod.

Moeilijkheidsgraad: **Ultramarathon : extreem; Halve marathon : gemiddeld**

Meer info?

Bel ons gerust op +32 (0)478 52 99 96
of mail naar info@climbthatmountain.be

Wat is inbegrepen	Wat is niet inbegrepen
✓ Inschrijving 2 Oceans marathon ✓ Engels sprekende begeleider voor heel de duur van de reis. ✓ Transfers van en naar de luchthaven ✓ Transfer naar start van de marathon en terug naar het hotel. ✓ Transfers tussen de verschillende bestemmingen in de kaapregio ✓ Berggids voor de beklimming van de Tafelberg ✓ Gebruik fietsen voor de fietsactiviteiten ✓ Alle accommodatie zoals hierboven gespecificeerd, op basis van 2 persoonskamer in kamer en ontbijt, behalve tijdens de safari : vol pension (lunch, diner, ontbijt)	✗ Vluchten naar Kaapstad ✗ Reisverzekering ✗ Dranken ✗ Eenspersoonkamer ✗ Lunch en diner zijn niet inbegrepen (behalve tijdens safari). We reserveren wel de nodige restaurants, maar laten iedereen de vrije keuze.

Tot slot

Climb that Mountain werkt voor de praktische organisatie nauw samen met Hola Pola bvba, Beeklaan 13, 2550 Kontich (licentie 7109).

Hola Pola bvba organiseert onder de naam Prins van Hola Pola avontuurlijke reizen voor gezinnen met kinderen.

