



**PROGRAMMA GIORNALIERO**  
**Cape Town / Stellenbosch Sud Africa**  
**11-18 marzo 2010**  
**(4 notti a Cape Town, 2 notti a Stellenbosch)**

Il programma descrive in maniera sintetica le uscite programmate per il gruppo di ciclisti e le eventuali possibilità di escursione per gli accompagnatori; il seguente programma giornaliero s'intende indicativo e passibile di modifiche o variazioni a seconda delle condizioni climatiche o organizzative del gruppo.

**Giovedì 11 marzo**

Partenza dagli aeroporti di Milano Malpensa e Roma Fiumicino (volo British Airways via Londra).



**Venerdì 12 marzo**

Arrivo a Città del Capo e check-in presso il New Kings Hotel a Sea Point (pranzo libero). Nel pomeriggio uscita in bici di circa 2 ore direzione Chapman's Peak. Rientro in hotel e cena in città (inclusa nel pacchetto).

**Sabato 13 marzo**

Uscita al mattino presto e visita all'area Expo della Cape Argus (per i ciclisti), per gli accompagnatori giornata dedicata all'escursione in centro città e Table Mountain. Rientro in hotel e cena in ristorante (inclusa nel pacchetto).

**Domenica 14 marzo**

CAPE ARGUS: partenza dall'hotel verso il luogo di partenza (a seconda della griglia di partenza verrà definito l'orario). Pranzo libero o presso l'area Pasta Party





della gara, rientro in hotel e pomeriggio libero (eventuale relax a Camps Bay beach).  
Cena libera (suggerita cena a base di pesce).



### **Lunedì 15 marzo**

Visita escursionistica in pullman presso Parco Riserva di Cape of Good Hope (Capo di Buona Speranza).  
Rientro in hotel e cena libera (suggerita a Waterfront).

### **Martedì 16 marzo**

Trasferimento presso Auberge Rozendal Winefarm Stellenbosch in Jonkershoek Valley, con transfer organizzato per gli accompagnatori; per i ciclisti uscita in direzione dell'hotel di circa 4 ore. Check-in in hotel e pomeriggio libero. Cena e pernottamento in hotel (inclusa nel pacchetto).

### **Mercoledì 17 marzo**

Uscita d'allenamento di circa 3 ore in direzione Nord-Est sulle colline di Stellenbosch. Nel pomeriggio escursione guidata con visita alle principali wineries di Western Cape. Cena libera (suggerita in centro a Stellenbosch).



### **Giovedì 18 marzo**

Uscita leggera mattutina e preparazione delle bici per rientro. Pomeriggio libero e transfer per aeroporto. Rientro in Italia previsto per venerdì 19 marzo.

***NB:** pranzi ed escursioni non sono compresi nel pacchetto; sono previste 2 cene a Cape Town e 1 a Stellenbosch (bevande escluse, ove diversamente specificato). I transfer da e per aeroporto e per Stellenbosch sono inclusi.*

*Il programma potrà subire variazioni che saranno comunicate dal capo gruppo o dagli assistenti in hotel.*





## INFORMAZIONI ESCURSIONI

Il **Giro orientativo della città** inizia con la zona chiamata il Foreshore: questa zona è rimasta sommersa dal mare fino al 1939 quando è iniziata la costruzione del porto commerciale. Lungo il percorso si incontra la Stazione dei Treni di Cape Town, il Castello del Capo di Buona Speranza, il vecchio orto della Compagnia delle Indie Olandese, dove si potranno vedere dall'esterno gli edifici del Parlamento. Da qui si può salire sulla Table Mountain, punto panoramico caratteristico della Città. Al ritorno si passa per la zona del Quartiere Malese, oggi chiamato il Bo-Kaap: zona una volta abitata dagli ex-schiavi malesi quando sono stati liberati dal Governo Inglese, da notare le case dipinte di colori diversi.

**Table Mountain** è un altipiano di roccia arenaria che arriva a 1085 metri d'altezza; la montagna ha circa 1470 specie diverse di flora, più di tutte le Isole Britanniche messe insieme! Attraverso i secoli questo altipiano è diventato uno dei punti di riferimento più importanti della città. La visita di Table Mountain inizia dalla particolare funivia rotonda con il pavimento rotante (a 360 gradi) fino al culmine della montagna. La guida illustrerà la città dall'altro e potrete vedere un panorama mozzafiato, contornato da splendidi colori.



**Cape of Good Hope:** la strada che porta da Cape Town alla Riserva del Capo di Buona Speranza è ricca di tappe interessanti. Da Hout Bay si può partire per una gita in battello all'isola delle Foche e fermarsi per pranzo al Mariners Wharf, complesso di fronte al porto, che comprende un ristorante e un bistrò, conosciuti per l'ottima cucina: leggendari l'aragosta e lo snoek affumicato (caldo come si faceva anni fa). Lungo il percorso si può vedere il World of Birds, riserva che ospita oltre 3.000 uccelli di 320 specie e Boulders Beach, famosa per la sua colonia di circa 3.000 pinguini del Capo. Arrivati nella riserva, che è parte integrante del Table Mountain National Park, consigliamo una passeggiata fino a Cape Point, per ammirare l'incontro dei due oceani.





## ALLA SCOPERTA SEL SOUTH AFRICA

Secondo la moderna [paleoantropologia](#), il Sudafrica fu probabilmente la "culla dell'umanità"; qui (soprattutto nella zona del [Transvaal](#)) si sono infatti trovati fossili di [australopiteci](#), [Homo habilis](#), [Homo erectus](#) e [Homo sapiens sapiens](#). Intorno a 10.000 anni fa, questa regione era abitata principalmente dai [San](#) o "boscimani" (a cui si devono molte [pitture rupestri](#) conservate in diversi siti archeologici del Paese), a cui si unirono in tempi più recenti (circa 2000 anni



fa) i [Khoikhoi](#) ("ottentotti"). Ancora più recentemente (fra il [200](#) e il [400](#)) giunsero dal nord le popolazioni [bantu](#) degli [Zulu](#) e degli [Xhosa](#), che si insediarono nella parte orientale e nordorientale del paese.

La Repubblica del Sudafrica è uno stato dell'Africa Meridionale, le cui coste sono bagnate dall'Oceano Atlantico e da quello Indiano. Il territorio è occupato per gran parte da un vasto altopiano che, in generale, s'innalza verso ovest, raggiungendo altitudini comprese tra i 900 e i 1.800m e che, nel settore sud orientale, è dominato dai monti dei Draghi (Drakensberg), sui quali svetta il Njesuthi (3.408 m), il più alto del paese. Dai monti dei Draghi si diramano in diverse direzioni altri sistemi montuosi, tra cui spiccano quelli di Stormberg, Nieuwveld e Sneeuwberg. A ridosso dell'Oceano Indiano il territorio digrada bruscamente sia verso sud che verso est, lasciando spazio a una stretta pianura costiera. Anche a occidente il territorio che si affaccia sull'Oceano Atlantico è scosceso, ma la pianura lungo il litorale è più



ampia. E nel variegato paesaggio sudafricano ci sono anche delle regioni desertiche: la parte settentrionale e quella occidentale sono infatti occupate rispettivamente dal deserto del Kalahari e del Namib. Il più importante corso d'acqua è l'Orange, il cui principale affluente è il Vaal, che segna la frontiera con la Namibia e attraversa il paese da est a ovest sfociando nell'Oceano Atlantico. Un altro importante fiume è il Limpopo, che separa il Sudafrica dal Botswana prima di

gettarsi nell'Oceano Indiano.





QUOTE DI PARTECIPAZIONE:

- da € 1.920,00 a persona in camera doppia
- da € 2.170,00 a persona in camera singola
- € 75,00 spese di trasporto bicicletta a/r
- € 40,00 iscrizione alla gara

**LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE INCLUDE:**

- TRASPORTO AEREO IN CLASSE ECONOMY CON VOLO DI LINEA BRITISH AIRWAYS A/R (vi ricordiamo che gli operativi voli sono soggetti a riconferma con l'invio del programma di viaggio - voucher);
- TASSE AEROPORTUALI
- ASSICURAZIONE OBBLIGATORIA BASE MEDICO BAGAGLIO ;
- COSTI FISSI DI PRENOTAZIONE;
- SISTEMAZIONE DI PERNOTTAMENTO E PRIMA COLAZIONE NEGLI HOTEL PRESCELTI COME DA PROGRAMMA;
- 2 CENE A CAPE TOWN E 1 CENA A STELLENBOSCH;
- FRANCHIGIA BAGAGLIO **KG 20** PER PAX;
- TRASFERIMENTI DA/PER AEROPORTO COME PREVISTO DA PROGRAMMA;

**LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE NON INCLUDE:**

- ASSICURAZIONE FACOLTATIVA ANNULLAMENTO VIAGGIO;
- ASSICURAZIONE TRASPORTO BICICLETTA;
- PASTI E BEVANDE NON INDICATI;
- LE MANCE E GLI EXTRA IN GENERE (OVE NON SPECIFICATO DIVERSAMENTE);
- EVENTUALI ESCURSIONI E VISITE FACOLTATIVE;
- **ADEGUAMENTO COSTO TRASPORTO AEREO (POTRA' ESSERE RICHIESTO FINO A 20 GG ANTECEDENTI LA PARTENZA);**
- OMAGGI E GUIDE NON PREVISTI;
- TUTTO QUANTO NON ESPRESSAMENTE INDICATO NELLA VOCE "LA QUOTA INCLUDE".

