



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 12 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 **Tafelberg-Loop, ca. 34 km/900 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 Lion's-head und Signal Hill und über einen coolen Trail zurück ins Gewühl der Waterfront.

3. Tag **Meerendal Trails, 42 km/ca. 1200 Hm**

Heute steht der Prolog des Epic-Rennens 2019 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, 42 km und 1200 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 Restaurant aus und geniesst die Atmosphäre auf dem Weingut. Alle anderen fahren nochmals supercoole Trails, bis die Ohren wackeln. Am späteren Nachmittag bringt uns der Begleitbus nach Stellenbosch zu unserem Hotel.

4. Tag **Stellenbosch, 42 km/1240 Hm**

Heute knöpfen wir uns die Lieblings-Trails von Nino Schurter vor. Schurter hat das Cape Epic-Rennen mehrmals gewonnen. Paradyskloof, Jonkershoek... Orte, wo der Adrenalinrausch die Anstrengung vergessen lässt! Es wäre kein Zufall, wenn wir dem GOAT auch diesen Winter in seinem Trainingslager antreffen würden. Wir fahren Trails rauf und Trails runter – beides ist Superfun! Beim Mittagessen stärken wir uns unter den Bäumen des hübschen Restaurants am See. Entscheide selbst, ob du hier ein Winetasting anhängen möchtest oder doch lieber die Zusatzrunde. Am Abend geniesst du das lebendige Nachtleben in einer der vielen Bars und Cafés von Stellenbosch.

5. Tag **Stellenbosch Nord, 31 km/850 Hm**

Wir sind im Herzen des südafrikanischen Weinbaus. Wir fahren durch die lieblichen Rebberge oberhalb von Stellenbosch. Hier werden die edelsten Weine produziert. Immer wieder graben wir in unseren Rucksäcken nach der Kamera, um die fantastischen Landschaften festzuhalten. Fast überflüssig zu sagen, dass wir auch heute wieder Singletrails fahren, bis uns schwindlig wird, angesichts der vielen Switch-Backs. Am Mittag gelangen wir zum Restaurant und Mittagshalt auf einer Weinfarm. Nach der Stärkung rollen wir durch die Wälder hinunter zurück nach Stellenbosch.

6. Tag **Delheim Muratie-Trails, 24 km/650 Hm**

Die vergangenen Tage setzten uns mit ihrer Hitze vielleicht etwas zu. Darum nehmen wir es heute etwas gemütlicher. Wir erkunden ein kleines Trail-Juwel nördlich von Stellenbosch. Wir surfen über handverlesene Trails. Du wirst begeistert sein! 100 Singletrails, 100% Spass! Am Mittag sind wir zurück auf der Farm in einem gemütlichen Café zum Lunch. Am frühen Nachmittag bringt uns der Begleitbus nach Wellington auf unser Weingut, wo wir übernachten. Wir spannen aus und gönnen uns etwas Ruhe. Vielleicht hast du dich in die Südafrikanischen Weine verliebt. Dann solltest du dir ein weiteres Winetasting nicht entgehen lassen.





7. 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.

8. Tag Canetsfontein, ca. 24 km/1060 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!

9. Tag Paarl, 31 km/820 Hm

Der Shuttle bringt uns gleich nach dem Frühstück wieder südwärts. Auf unserem Weg zu den Hotspots des Cape Epic-Rennens nehmen wir die geputzt und gestriegelten Trails des Reebokskloof beim Vorbeigehen mit. Links und rechts schmiegen sich die Supertrails an die Hänge des Talkessels, worin sich die Weinfarm befindet. Der Tag macht richtig gute Laune! Kurz nach dem Mittag sind wir zurück beim Bus und beim Restaurant. Während wir die verlorenen Körner ersetzen, verladen deine Guides die Bikes für den Transfer nach Greyton.

10. Tag Greyton Loop, 32 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.

11. Tag Greyton Loop II, 26 km/570 Hm

Da ist noch mehr in Greyton. Steve Jossel vom Hub&Spoke Bikeshop ist ein Pionier in Sachen Trailbau in dieser Gegend. Wir starten wiederum vom Hotel weg zu unserer Spass-Runde. Es geht vorbei an den einfachen Häusern der Einheimischen und bald auf Trails durch die Macchia auf die Anhöhen über Greyton. Die Abfahrten tragen alle das Prädikat "Superflow".

Seit 20 Jahren bereits kommen wir hierher biken. Und nicht nur der Trails wegen haben wir uns in Greyton verliebt. Mache deine Ferien hier zur besten Zeit deines Lebens! Hänge am Nachmittag ab in einem der vielen echt stylischen Cafés oder, wenn du an den Trails angebissen hast, gehe nochmals auf eine Extrarunde.

12. Tag Oak Valley, ca. 61 km/900 Hm

Der Shuttle bringt uns gleich nach dem Frühstück westwärts. Zuerst fahren wir superspassig durch eine zum Teil bizarre Landschaft. Die Trails wurden nach einem riesigen Waldbrand wieder rausgeputzt und da und dort mit Holzbrücken versehen. Wenn du möchtest, können wir kurz auch mal deine Fahrtechnik ein wenig kitzeln und auf einen etwas widerspenstigen Trail einbiegen. Vom Spass geflasht 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! Im wohligen Einvernehmen mit dem Trail surfen wir 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. Und wer möchte, fährt mit dem Bike bis zum Hotel.

13. Tag Tokai Forest Trails oder Whale Watching in Hermanus

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 shuttle lassen und eine Hammer-Abfahrt geniessen. Oder wie wär's mit einem Whale Watching an der Südküste in Hermanus?

Gut gelaunt verpacken wir am späteren Abend an der Waterfront unsere Bikes für den Flug. Abends stürzen wir uns in das hype Nachtleben in der Longstreet. Die Longstreet ist an den Wochenenden vielleicht eine der besten Partymeilen der Welt! Unsere Trailfahrten wollen schliesslich gebührend gefeiert sein....

14. 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. Am Abend wirfst du dich nochmals ins Gewühl der tollen Stadt.

15. Tag Kapstadt

Geniesse nochmals einen ganzen Tag Kapstadt, bevor wir je nach Flugplan am späteren Nachmittag oder spät abends zum Flughafen fahren und für den Heimflug einchecken.

16. Tag Zürich

Ankunft in Zürich

(Programmänderung vorbehalten).

Reisedaten	Anzahl Tage	Preis in CHF	EZ-Zuschlag total CHF
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 20-25 Grad.

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 gegen einen Aufpreis von CHF 80.- deinen Flug. Ohne deine 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 Freigeäck gratis, Edelweiss: gratis*)- Alle Mittag- und Nachtessen in Kapstadt- Tischgetränke <p>*Änderungen vorbehalten</p>

Mögliche Leitung: Silvio Grasso, Richi Grämiger, Martin Tiziani, Nik Zippert

