

MTB - Reise Südafrika

4. – 18. November 2026



Südafrika das Bike Eldorado schlecht hin. Beste Reisezeit Oktober-März. Im Oktober beginnt in SA (Südafrika) der Frühling und alles blüht. Wunderschöne Blumenpracht und Temperaturen um die 25 Grad. Ab Januar beginnt die Sommerzeit mit Temperaturen um die 30 Grad. Die sehr flowigen Trail's führen durch schönste Landschaften, atemberaubende Weingüter und bieten für alle etwas. Einsteiger wie auch fortgeschrittene kommen auf ihre Kosten. Levels laut Singeltrailskala S1-S3.

Ende März findet jeweils das Cape Epic statt. Die Tour de France der Mountainbiker. Ein sehr schönes aber auch sehr hartes Mehretappenrennen das im 2er Team gefahren wird. Ein Anlass wo Breitensportler zusammen mit Profis auf derselben Strecke an den Start dürfen. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass dies ein Heighlight ist und das Bikerherz höherschlagen lässt.

Nebst mega Trails und atemberaubender Kulisse darf das feine Essen und der super Wein nicht fehlen. Die Gastronomie bietet sehr feines und gesundes Essen, sehr leckere Getränke und beste Weine aus bekannten Weingebieten in SA.

Das Bio Bike kann, auf einem Edelweiss Flug, kostenlos mitgenommen werden. Ein E-MTB kann vor Ort gemietet werden.

Am Cape warten 2100 km gebaute Mountainbike Trails auf dich. Das Mekka für MTB-Sport ist Stellenbosch ca. 1 Autostunde von Kapstadt entfernt. Sehr viele MTB-Profis trainieren im Januar und Februar in SA und entfliehen so der Kälte in Europa. Es ist also sehr gut möglich, dass du auf den Trails an Alessandra Keller, Victor Koretzky, Sina Frei oder anderen Profis begegnest. Weitere schöne Bike Gebiete sind Elgin, Grabow, Somerset West, Franschhoek, Paarl, Wellington, Hermanus, Greyton und Kapstadt.

Anmeldung über www.mental-bike-trainer.ch

Mehr infos bei: reto@mental-bike-trainer.ch

Reiseprogramm November 2026:

(Änderungen vorbehalten)

- | | | |
|----|--------|--|
| Mi | 4.11. | Abflug Zürich (Edelweiss) 22:40 Uhr |
| Do | 5.11. | Ankunft Kapstadt (Edelweiss) 10:50 Uhr
Transfer zum Gästehaus in Hout Bay
meet & greet, fix bikes
Nachtessen in Nordhoek (Weinfarm mit Markt) |
| Fr | 6.11. | Bike-Tour durch Cape Town (Sightseeing)
Winetasting - Nachtessen in Hout Bay |
| Sa | 7.11. | MTB-Tour um den Constantiaberg
Apero und Nachtessen in Kalk Bay |
| So | 8.11. | MTB-Tour zum Cape of Good Hope
Grill-Abend bei Andi (Co-Organisator vor Ort) |
| Mo | 9.11. | Wanderug auf den Lions Head – Transfer nach Paarl
Nachtessen in Paarl |
| Di | 10.11. | MTB-Tour in Wellington (Wild Boar Trails)
Nachtessen in Paarl |
| Mi | 11.11. | MTB-Tour in Wellington (Rhebookkloof)
Nachtessen in Paarl |
| Do | 12.11. | MTB-Tour in Paarl (Paarl Rocks) – Transfer nach Stellenbosch
Nachtessen in Stellenbosch |
| Fr | 13.11. | MTB-Tour in Stellenbosch (Lanzerac-Banehok)
Nachtessen in Somerset West |
| Sa | 14.11. | MTB-Tour in Stellenbosch (Jonkershurt)
Nachtessen in Stellenbosch |
| So | 15.11. | MTB-Tour in Grabouw (Oak Valley)
Später Lunch in Oak Valley |
| Mo | 16.11. | MTB-Tour Boschendal/Plesir – Transfer nach Cape Town
Nachtessen in Cape Town |
| Di | 17.11. | Stadtbesichtigung / Bus-Tour / Beach
Sunset-Hike auf Table Mountain und mit der Bahn hinunter
Good Bye drinks... |
| Mi | 18.11. | Abflug Kapstadt (Edelweiss) 9:25 Uhr
Ankunft Zürich (Edelweiss) 19:35 Uhr |

Preis:

- CHF 3 900 / pro Person Basis Einzelzimmer
- CHF 3 500 / pro Person Basis Doppelzimmer

Im Preis inbegriffen:

- 13 Übernachtungen in guten B&B/Hotels mit Frühstück
- MTB Eintritte für die MTB-Parks
- Komfortabler Mini-Bus mit Bikeanhänger für alle Transfers und Fahrten
- 2 x Wein-Tastings inklusive Snacks
- Leitung durch Reto Wallimann (zert. MTB-Guide) mit Unterstützung durch Andi Ettlín (lebt seit 2009 in Cape Town)
- Kleines Willkommens-Geschenk

Nicht inbegriffen:

- Flug Zürich – Kapstadt – Zürich
- Bike-Transport (Edelweiss, Emirates und Qatar kostenlos)
- E-Bike / Bio-Bike-Miete für 2 Wochen
(ca. CHF 690.00 E-Bike – ca. CHF 460.00 Bio-Bike)
- Snacks, Mahlzeiten und Getränke ca. CHF 50.00 -80.00 pro Tag
- Versicherung In- und Ausland ist Sache der Teilnehmer





Andi & Reto (Cape Epic 2018)

