

SAMPLE ITINERARY

ADVENTURE AWAITS

TRAVEL4
ATHLETES
YOUR ADVENTURE AWAITS



FOOD, WINE AND SOME FITNESS

Tauche ein in ein Abenteuer, das jeden Tag besonders macht.

In sieben Tagen erlebst du Cape Town von seiner schönsten Seite – mit Fine Dining, Weingütern, Stränden, Sunrise-Hikes, Surfspots und handverlesenen Highlights, begleitet von einem Local.

WILLKOMMEN IN CAPE TOWN – FOOD. WINE. ADVENTURE & SOME FITNESS.

Bereit für eine Woche, die alles vereint, was Kapstadt so besonders macht?

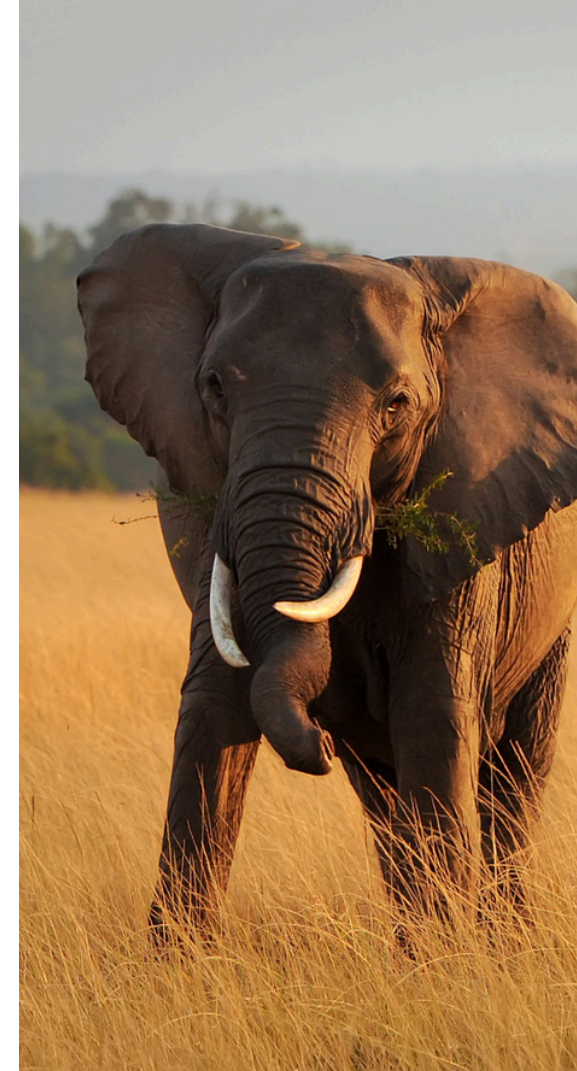
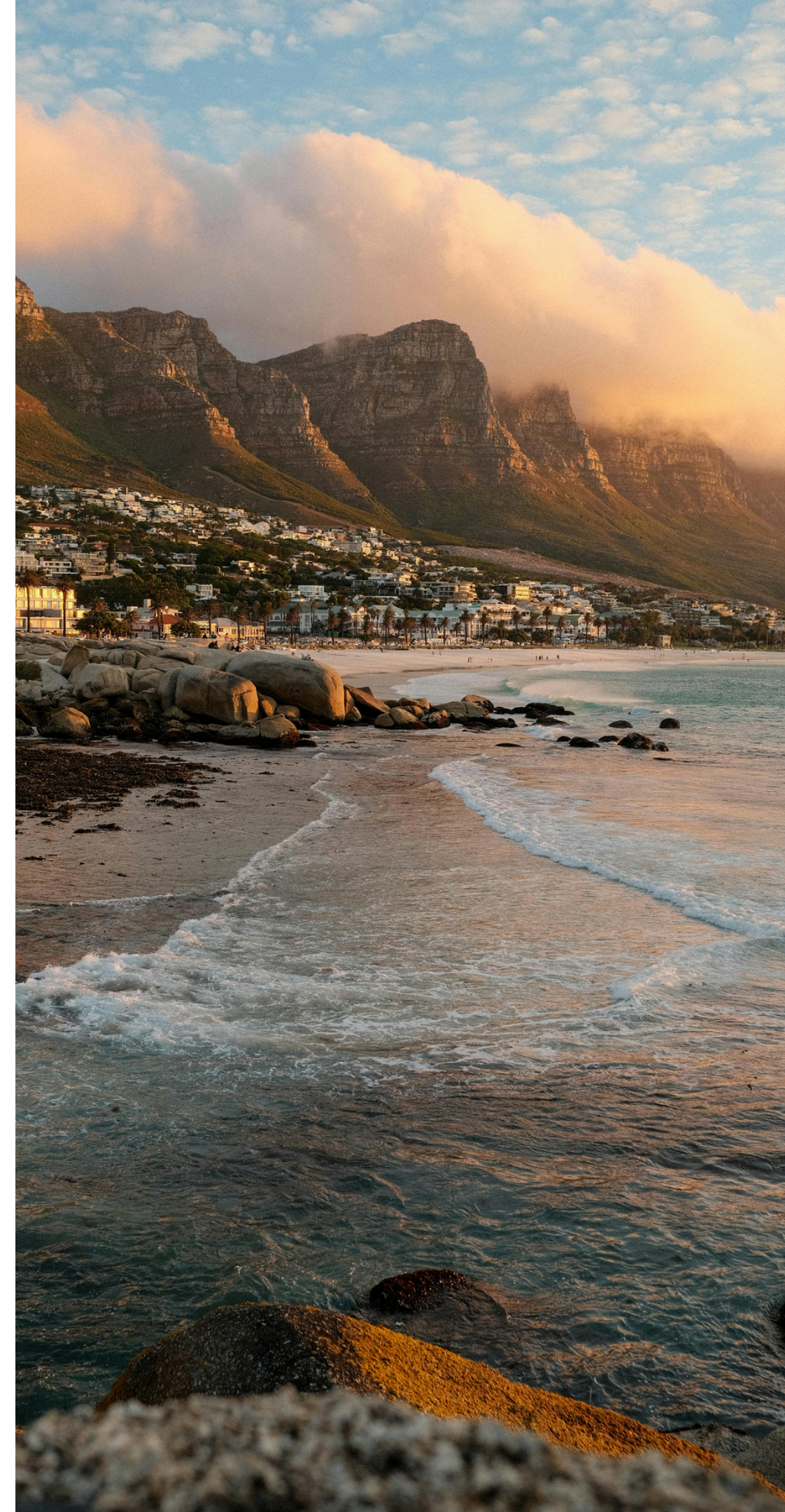
Unsere Gruppenreise kombiniert epic food, erstklassige Weine, echte Abenteuer – und genau die Portion Fitness, die sich gut anfühlt.

Gemeinsam entdecken wir Kapstadt wie Locals:
Sunrise Hikes, Beach Sessions, Surfen, Wine Tasting, Safari und all die Momente, die man in der Gruppe einfach intensiver erlebt.

Diese Woche steht für:
Genuss. Bewegung. Natur. Community.

Eintauchen, abschalten, erleben – ohne Stress, ohne Planung, komplett begleitet.

Worauf wartet ihr?
Die Adventure Week ruft.





ANREISE

WANN UND WO?

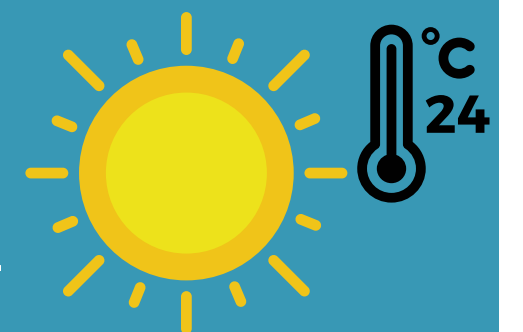
Während es in Österreich kühl und grau wird, beginnt in Kapstadt die schönste Zeit des Jahres. Dich erwarten 18–26 °C, endlose Sonnentage und das einzigartige Lebensgefühl am Kap.

Reisezeitfenster:

Oktober–November / Alternativ: März–April



Kapstadt
ABFLUG WIEN SCHWECHART



ÜBERSICHT

Day 1 - Ankommen

Day 2 - Surfen + Cape of Good Hope

Day 3 - Sunrise Hike + Strand Tag

Day 4 - V & A Waterfront
+ Mamma Africa

Day 5 Wine Tasting + Food Market

Day 6 - Safari Aquila Game Reserve+
Braai @ Home

Day 7 - Tafel Berg + Sightseeing

Day 8 - Brunchen + Abreise

AKTIVITÄTEN KÖNNEN NACH WITTERUNG ANGEPASST WERDEN



ANREISE - DAY 1

Es ist nun soweit wir sind endlich an unserem Reiseziel angekommen. Jetzt heißt es im Urlaubsmodus ankommen und den ersten Tag nutzen um uns auf den Urlaub einzustimmen.

MITTAGS



EINCHECKEN

Check-in, auspacken, Power Nap und optionales Bodyweight-Workout, um die müden Knochen wieder in Schwung zu bringen.

NACHMITTAG



FRÜHES ABENDESSEN

CULINARY START
Cape Town wurde 2024 zur Best Food City in the World gekürt. Genau damit starten wir: ein frühes Abendessen @The Bungalow und – wer möchte – ein kurzer Strandspaziergang zum Ankommen.

ABEND



SUNDOWNER & RELAX

Am ersten Abend lassen wir es ruhig angehen: Sundowner, entspannte Atmosphäre und Ankommen in Cape Town.
Perfekt zum Abschalten nach der Reise

DAY 2

VORMITTAG



SURFEN IN MUIZENBERG

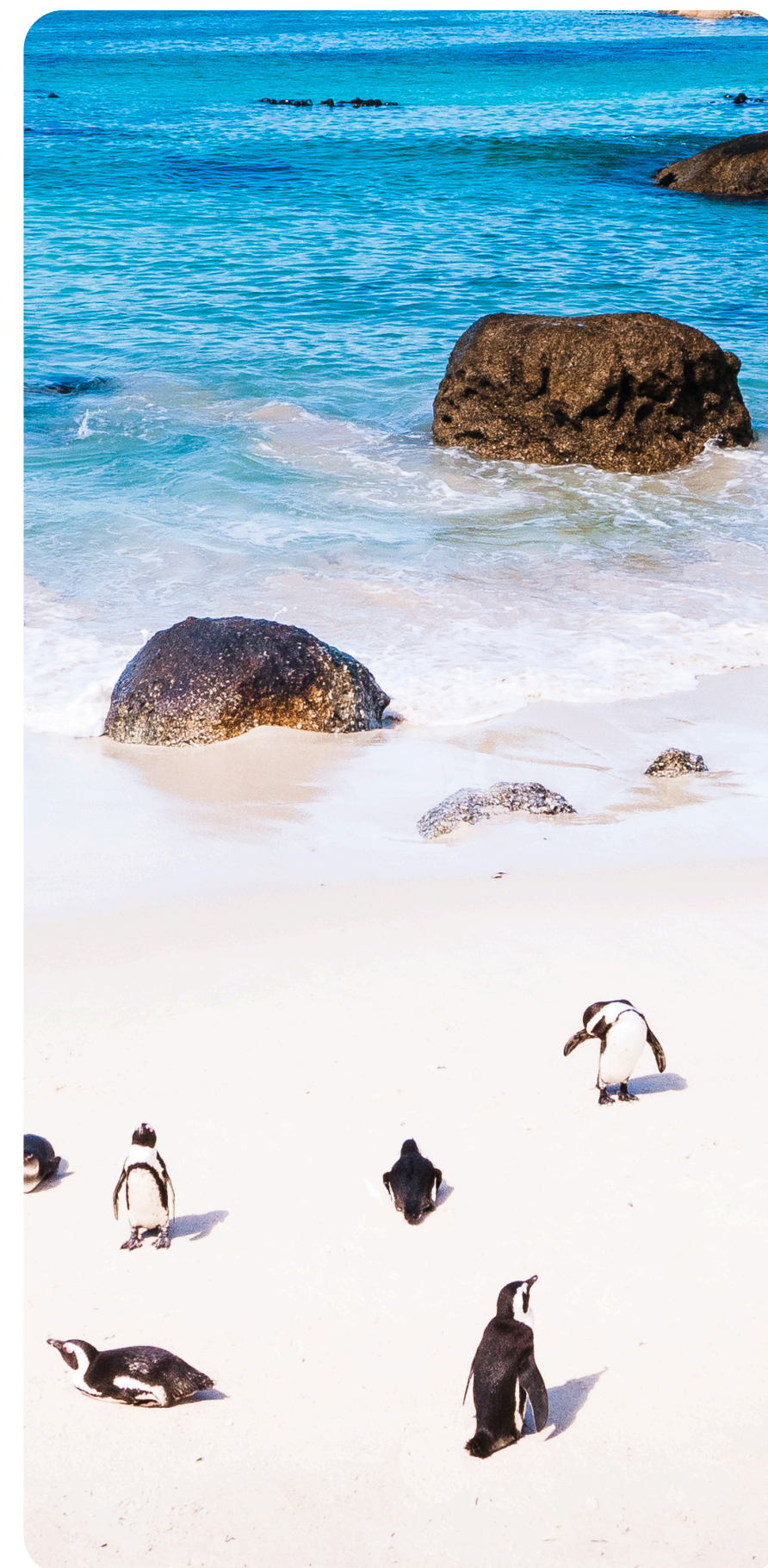
Heute geht's direkt aufs Board! Ich gebe euch eine kurze Basic-Surf-Lesson, damit wirklich alle ihre erste Welle erwischen. Danach holen wir uns Frühstück direkt am Strand – Sonne, Salzluft und pure Muizenberg-Vibes nach einer genialen Session.

NACHMITTAG



PINGUINE BEACH - CAPE OF GOOD HOPE - ABENDESSEN MIT VIEW

Weiter zu den Pinguinen am Boulders Beach, danach entlang der Küste zum Cape of Good Hope für einen der beeindruckendsten Ausblicke Afrikas. Zum Abschluss wartet ein Dinner mit View – Sonnenuntergang, Meer, Magic.



DAY 3

FRÜH



SUN RISE HIKE

Am Vortag kaufen wir alles für unser kleines Frühstück/Picknick ein. Wir starten sehr früh, damit wir oben den Sonnenaufgang erleben – mit einer Aussicht, die man nicht mehr vergisst. Ein perfekter Mix aus Bewegung, Natur und Cape Town Magic.

MITTAG



BEACH TIME

Nach der langen Wanderung heißt es: Chillen am Strand. Schwimmen, Spiele, ein bisschen Bouldern, Beach Walks – oder ein optionales kleines Strand-WOD für die, die noch Energie haben. Ein entspannter Tag mit perfektem Urlaubsfeeling

ABEND



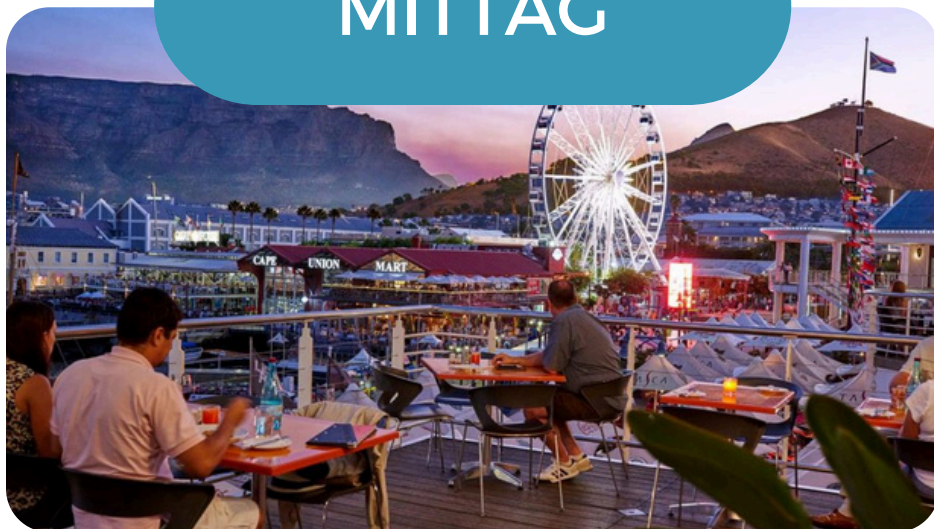
CAPE TOWNS MIAMI

Nach ein paar Stunden Pause in der Unterkunft (Dusche, umziehen, kurz ausruhen) geht's abends in ein Local mit Aussicht. Dinner + Cocktails, vibey lights, Musik – Cape Towns Miami-Feeling pur.

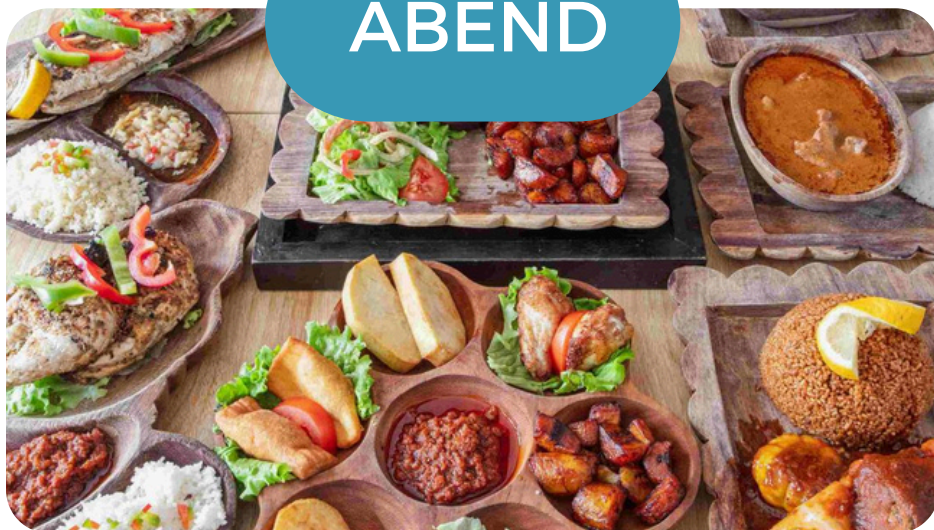
VORMITTAG



MITTAG



ABEND



RELAXING

Heute starten wir entspannt in den Tag. Ausschlafen, die Unterkunft genießen und einfach mal durchatmen. Für alle, die wollen, gibt's ein optionales Workout von 09:30–10:30 Uhr – easy und fun.

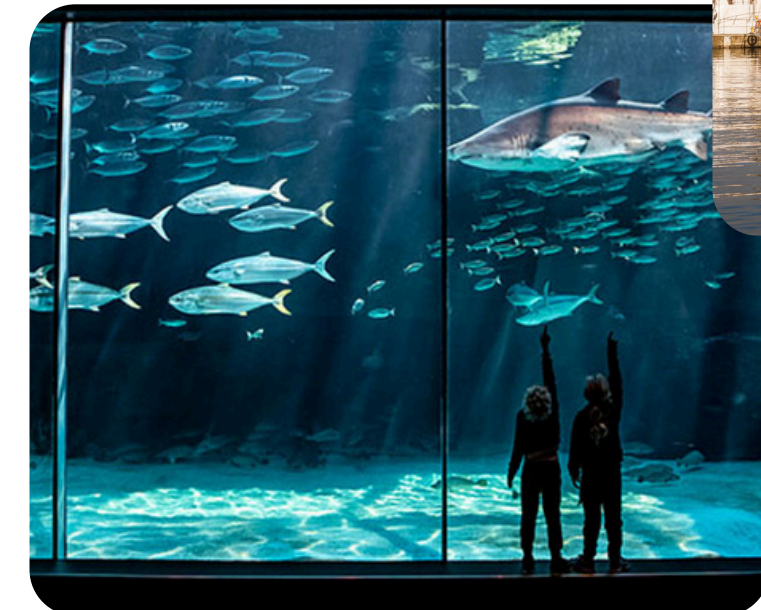
V & A WATERFRONT

Ab Mittag geht's zur V&A Waterfront, einem der beliebtesten Spots in Cape Town. Ihr habt Zeit, die Gegend auf eigene Faust zu erkunden: Shops, Märkte, Restaurants, Aquarium – hier gibt es alles. Perfekt zum Bummeln, Essen und Erleben.

ABENDESSEN

Am Abend wird's traditionell: Wir besuchen das Mamma Africa Café – Musik, Atmosphäre und echte African Food Culture. Ein gemütlicher Ausklang mit Geschmack und Vibes.

DAY 4



DAY 5

Weil wir gestern nicht genug gegessen haben, gehts heute weiter.

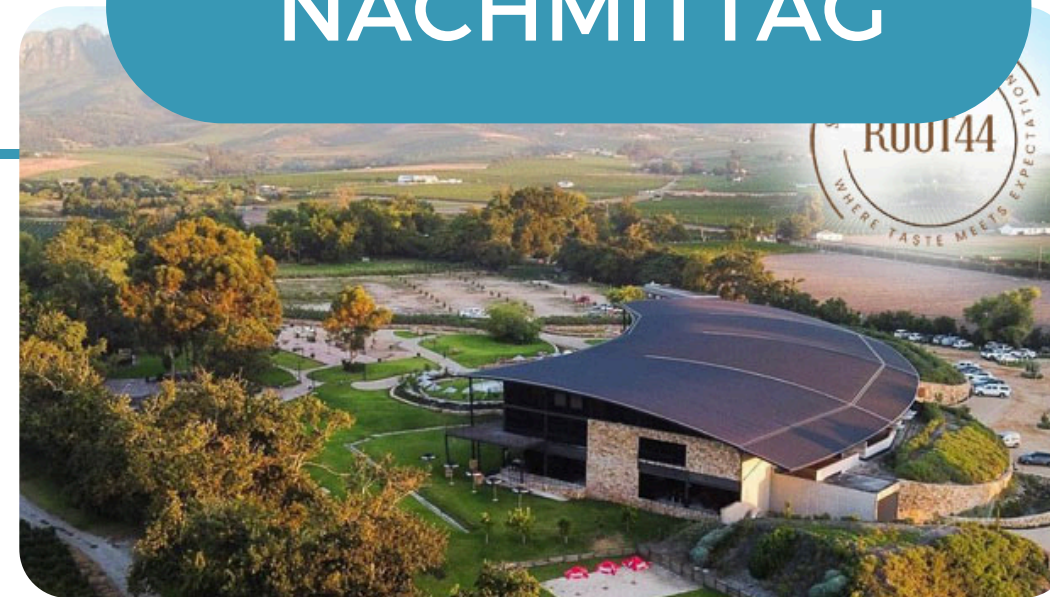
VORMITTAG



GYM BESUCH

Da wir sehr viel Kalorien heute zu uns nehmen werden, gibt es mal eine intensive Trainingseinheit - Natürlich freiwillig.

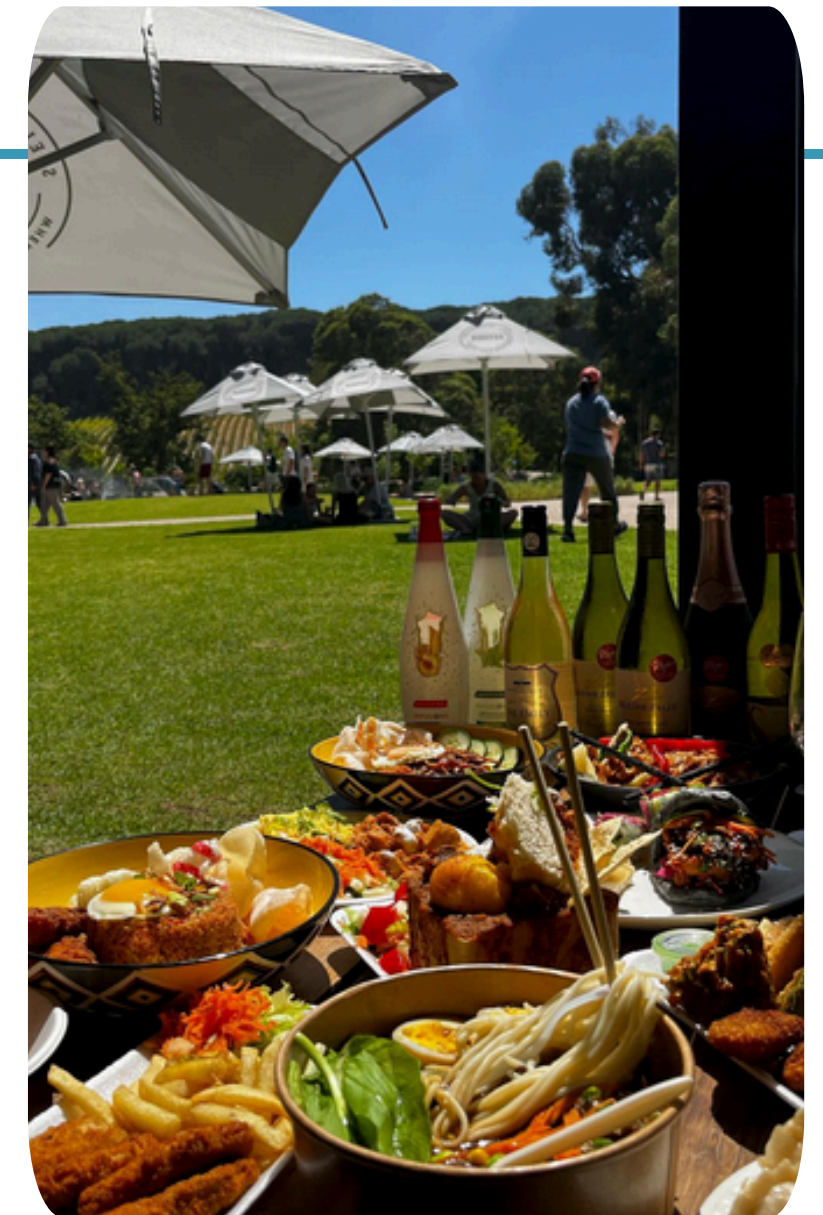
NACHMITTAG



ROOT 44 FOOD MARKET

WINE TASTING

RELAX AND ENJOY



DAY 6 - ADVENTURE TIME

SAFARI



AQUILA GAME RESERVE

Ein unvergesslicher Day Trip ins Aquila Game Reserve. Löwen, Elefanten, Zebras & Co. hautnah erleben – ein absolutes Highlight der Reise.

GRILL AND CHILL

Koch Chris wird euch mit einem typischen südafrikanischen Grillabend und Cocktails verwöhnen.

BRAAI



DAY 7 - SIGHTSEEING

HIKING



TABLE MOUNTAIN

Wir wandern ca. 2 Stunden nach oben, genießen die Aussicht und fahren anschließend entspannt gemeinsam mit der Gondel wieder runter. Ein echtes Bucket-List-Erlebnis.

SIGHTSEEING



INNENSTADT & BO-KAAP

Danach erkunden wir die Innenstadt von Kapstadt, schlendern durch Bo-Kaap und stoppen – je nach Stimmung – für ein Bier Tasting oder einen Burger. Easy, fun, colorful.

FINE DINING



CHEFS WARE HOUSE

Zum Abschluss des Tages genießen wir ein Fine-Dining-Erlebnis im Chefs Warehouse – eines der besten Restaurants der Stadt. Mehrere Gänge, kreatives Food, unglaubliche Qualität. Der perfekte Abschluss eines epischen Tages.

DAY 8 - ABREISE

FRÜH



FRÜHSTÜCKEN

Ein letztes Mal für die Reise alle gemeinsam frühstücken, bevor ihr euer eure Heimreise oder Weiterfahrt antretet.

VORMITTAG



ABREISE - FLUGHAFEN

Transport zum Flughafen

NACHMITTAG



EURE FREIHEIT GENIESSEN

THANK YOU

FÜR WEITERE FRAGEN EINFACH
BEI MIR MELDEN.

ICH FREUE MICH SCHON EUCH MEINE
HEIMAT ZEIGEN ZU DÜRFEN.



+436767314762



info@4athletes.pro



www.4athletes.pro

