

# Introductie zwemvakantie

Zuid- Afrika staat bekend om haar prachtige kust en stranden. Vanaf de Oostkust tot de Westkust richting Kaapstad is de natuur adembenemend. Wij organiseren open water zwemvakanties aan de Westkust, in en rondom Kaapstad.

Bijna al onze zwemtochten worden gehouden in de Atlantische Oceaan. Vanwege de stromingen zijn de watertemperaturen fris te noemen met een gemiddelde van 12-14 graden. Daarentegen is de buitentemperatuur heel aangenaam met 23 - 30 graden. Dat maakt het opwarmen na een verfrissende zwemtocht dan ook altijd heel aangenaam. Kaapstad biedt een unieke combinatie van oceaan, bergen en allerlei activiteiten in de stad. Watersport is dan ook een geliefde sport voor velen. Je kunt er geweldig surfen, kajakken, zeilen en natuurlijk zwemmen. Wanneer je open water zwemmen ontdekt, wil je eigenlijk niet meer terug naar een zwembad met chloor en muren. Tijdens het zwemmen in Kaapstad heb je eigenlijk altijd fantastisch uitzicht op omringende bergen.

Hiken is ook heel populair en het is fantastisch om een berg als Lion's Head of Tafelberg op te klimmen op een heldere dag. Samen wandelen we Lion's Head op wat een geweldig uitzicht geeft over de stad en de oceaan.

Onze zwemvakantie heeft iets voor iedere zwemmer. We zorgen ervoor dat het programma aansluit op iedere deelnemer.

## Samenvatting vakantie

**Land:** Zuid- Afrika

**Duur:** 8 dagen (7 nachten)

**Hoofd activiteit:** Zwemtochten

**Accommodatie:** Bed & Breakfast in Blouberg en woonboot in Langebaan

**Gemiddelde afstand zwemtocht:** 2km.

Je kunt altijd het water uit of zwemtochten overslaan indien gewenst.

**Level:** Iedereen die van zwemmen houdt.

Wel schatten we in dat een zwemmer het meeste uit deze vakantie haalt als hij of zij op een comfortabele manier borstcrawl kan zwemmen. Snelheid en afstand is niet belangrijk.

**Watertemperatuur:** 12-14 °C in de wateren rondom Kaapstad en 13-16 °C bij Langebaan.

**Buitentemperatuur:** 20-30 °C.

A swimmer is captured in the middle of a freestyle stroke in the open ocean. The water is a deep blue, and the sky is a lighter blue with some clouds. The swimmer's arms are extended forward, and their head is above water.

# Is er een doel?

Iedereen heeft een verschillend doel. De één wilt persoonlijke grenzen verleggen en de ander vindt vooral het samenzijn en een dagelijkse activiteit belangrijk. We ondersteunen al deze doelen. We weten wel dat als je eenmaal aan open water zwemmen begint, dit een nieuwe verslaving (aan kou, natuur, uitdaging) kan ontketenen. En wat zeker is, is dat je met meer zelfvertrouwen naar huis gaat na deze vakantie!

A large, multi-story houseboat is floating on the water at sunset. The sky is a mix of orange and blue, and the water reflects the colors. The houseboat has several windows and a deck. There are some smaller boats in the distance.

# hoogtepunten

- ❖ Lion's Head beklimmen en borstcrawl techniekcursus in een prachtig buitenbad aangrenzend aan de oceaan.
- ❖ Zwem in de grachten van Kaapstad en ontdek de stad vanuit het water.
- ❖ Onvergetelijke zwemtocht van Robben Eiland naar het vaste land in estafette vorm.
- ❖ Zwem vanaf een woonboot omgeven door prachtige natuur en daag jezelf uit om een langere afstand te zwemmen.

# Wat zijn de kosten?

## Inclusief

\*\* Deelname voor een zwemmer kost €1300.-

- ✓ 5 nachten accommodatie, Blouberg
- ✓ 2 nachten accommodatie, Langebaan
- ✓ 2x dinner (braai) in Langebaan
- ✓ Iedere ochtend een heerlijk ontbijt
- ✓ Al het vervoer van en naar de zwemtochten
- ✓ Persoonlijke- en groepsbegeleiding, training en coaching
- ✓ 1 Hike
- ✓ 5 open water zwemtochten met begeleiding in en rond Kaapstad
- ✓ Robben eiland overtocht in estafette met begeleiding
- ✓ Zwemtocht met de mogelijkheid om grotere afstand af te leggen, *Langebaan*
- ✓ Goody bag bij aankomst!

## Exclusief

- ✓ Retour ticket naar Kaapstad
- ✓ Transport van de luchthaven naar de guesthouse
- ✓ Reisverzekering
- ✓ 5 avondmaaltijden en lunches
- ✓ Wetsuit huur indien nodig
- ✓ Activiteiten buiten het schema

# Wil je mee op vakantie als niet-zwemmer?

**Dat kan!** 'De Mascotte' noemen we deze persoon. Hij of zij heeft een belangrijke rol tijdens de vakantie. De zwemmers hebben af en toe wat zorg nodig tijdens het zwemmen zoals aanmoediging, het aangeven van drinken en het opwarmen. Ook kan de Mascotte mee op een kayak, een SUP of op de boot om te genieten van de natuur en tegelijkertijd betrokken te zijn bij de zwemmers.

\*\*'De Mascotte' krijgt een korting van €200,- op de totaalprijs.





# programma

## Dag 1

Welkom in Kaapstad!  
Op de eerste dag ontmoet je je reisgenoten. We geven een kleine presentatie over het programma. Maak een strandwandeling, rust lekker uit en geniet in één van de restaurants zodat je goed voorbereid aan de week begint!

## Dag 3

We nemen je mee voor de eerste zwemtocht in de oceaan. We geven aandacht aan het zwemmen in fris water, golven, stromingen en we oefenen met kijken en navigatie. Er is speciale aandacht voor de mentale uitdagingen van open water zwemmen. De maximale afstand die we zwemmen is ongeveer 2 km.

## Dag 5

We vertrekken met de boot naar Robbeneiland en we zwemmen in estafette terug naar het vaste land (Big Bay).  
Maak je geen zorgen over de snelheid of jouw niveau van zwemmen, dit is een team- building activiteit!

**Mocht je interesse hebben om de overtocht solo te doen, laat het ons dan van te voren weten!**

## Dag 7

Dit is de dag dat je jezelf kunt uitdagen om een langere afstand te zwemmen. De afstand varieert tussen 2 en 14 km en is helemaal afhankelijk van je eigen wensen en doelen!  
We vieren jouw overwinning met wederom een heerlijke Zuid-Afrikaanse braai!

## Dag 2

Samen wandelen we een berg op (Lion's Head) met een prachtig uitzicht. Dit kost ongeveer 1 - 1.5 uur naar de top.  
Hierna kun je je opfrissen in een uniek gelegen buitenbad om gelijk te beginnen met het oefenen van open water zwemtechnieken.

## Dag 4

Op de 4e dag zwemmen we in de grachten van Kaapstad. Een geweldige tocht om de stad te ervaren vanuit het water. De maximale afstand die je kunt zwemmen is 3.2 km. Je kunt natuurlijk eerder uit het water indien gewenst. In de ochtend is er alle tijd om zelf op pad te gaan.

## Dag 6

In de ochtend vertrekken we naar de lagune in Langebaan. Dit is een prachtige plek ter noorden van Kaapstad.  
Je verblijft voor 2 nachten op een woonboot die midden op de lagune ligt in een National Park. Neem een duik in dit kalme paradijsje en raak alvast gewend aan de nieuwe omgeving. In de avond genieten we samen van een heerlijke braai (Zuid- Afrikaanse barbecue)

## Dag 8

Deze zwemvakantie zit erop! We vertrekken uit Langebaan en we brengen je terug naar Kaapstad.  
Er is ontzettend veel te beleven in en rondom Kaapstad. Ben jij nog niet uitgekeken? Wij geven je graag tips als jouw vakantie er nog niet op zit!

# overige informatie

**Startpunt:** Guesthouse in Blouberg, details volgen na reservering. Arriveer voor 18:00 's avonds zodat er tijd en ruimte is om elkaar te ontmoeten. Als iedereen aanwezig is wordt een presentatie gegeven over het programma.

**Eindpunt:** Na het weekend op de woonboot in Langebaan vertrekken we met elkaar weer richting Kaapstad.

Daar nemen we afscheid.

**Paspoort en visa:** Als je als toerist met een Europees paspoort Zuid- Afrika binnenkomt en maximaal 90 dagen verblijft, krijg je een stempel bij binnenkomst. Je hebt dan geen visum nodig. Er zijn hier *geen* kosten aan verbonden.

**Vaccinaties:** Als je in een hoog risico land voor **gele koorts** bent geweest voor binnenkomst in Zuid- Afrika, dan heb je een gele koorts vaccinatie en bewijs nodig. Bij vragen of advies, verzoeken we deze te richten aan je huisarts/ website van de GGD.

**Geld:** In Zuid- Afrika kun je in de meeste restaurants zowel met cash als contant betalen. Het is altijd handig om wat cash bij je te hebben, echter niet te veel. Een gemiddelde maaltijd in een restaurant met een glas wijn kost ongeveer R200 (12 euro).

**Munteenheid:** In Zuid- Afrika wordt de Zuid- Afrikaanse Rand gebruikt. Je kunt gebruik maken van de pinautomaten. Omdat je geld opneemt met een buitenlandse pas, wordt er ongeveer 4 euro per transactie gerekend.

## Essentiële benodigheden

- ✓ 2 paar goed zittende zwemkleding (sportieve bikini, badpak, zwembroek)
- ✓ 2 paar zwembrillen (in ieder geval 1 paar met helder glas)
- ✓ 1 badmuts (je krijgt er ook 1 van ons!)
- ✓ Pet of een hoed tegen de zon
- ✓ Kleine dagrugzak
- ✓ Zonnebrand factor 50!
- ✓ Vaseline (tegen schuurplekken)
- ✓ Schoenen waar je goed op kunt lopen met grip

Tot ziens in Kaapstad!



*Fox- zwemmers, Thomas & Simone*