

GONANA SOUTH AFRICAN TRAVEL



I SAMARBETE MED MEDIAMAT



12.03.2026 - 23.03.2026



GONANA SOUTH
AFRICAN TRAVEL

SYDAFRIKA

EN SKRÄDDARSYDD RESA FÖR DIG

På Gonana South African Travel tror vi att "resebyrå" är alltför opersonligt. Vem som helst kan sälja flyg och hotell. Det vi erbjuder är: vår kunskap, passion och över 60 års erfarenhet. För här är sanningen: du kan köpa resor var som helst. Det du inte kan köpa överallt är våra ögon, öron och hjärtan på plats.

VARFÖR BOKA MED OSS?



PRISGARANTI

Du kommer aldrig att betala mer hos oss än om du bokar ett hotell direkt. Om du gör det, får du tillbaka skillnaden. Vi håller priserna desamma eftersom vi får en kommission från hotellet.



ALLTID TILLGÄNGLIGA

Vårt kontor i Kapstaden är tillgängligt dygnet runt via WhatsApp. Om vädret ändrar sig eller du vill ändra planer i sista minuten, fixar vi det – även på juldagen!!



SKANDINAVISK KÄNNEDOM

Med svenska rötter och sydafrikansk expertis vet vi vad du värdesätter mest. Varje resa är byggd för en svensk, skapad av oss som bor i Sydafrika.



CERTIFIERAD KOMPETENS

Hela vårt team är kvalificerade nationalguider. När vi föreslår en safaritur, en restaurang eller ett boutique-lyxhotell är det för att vi har testat det själva.



BRANCH ERFARENHET

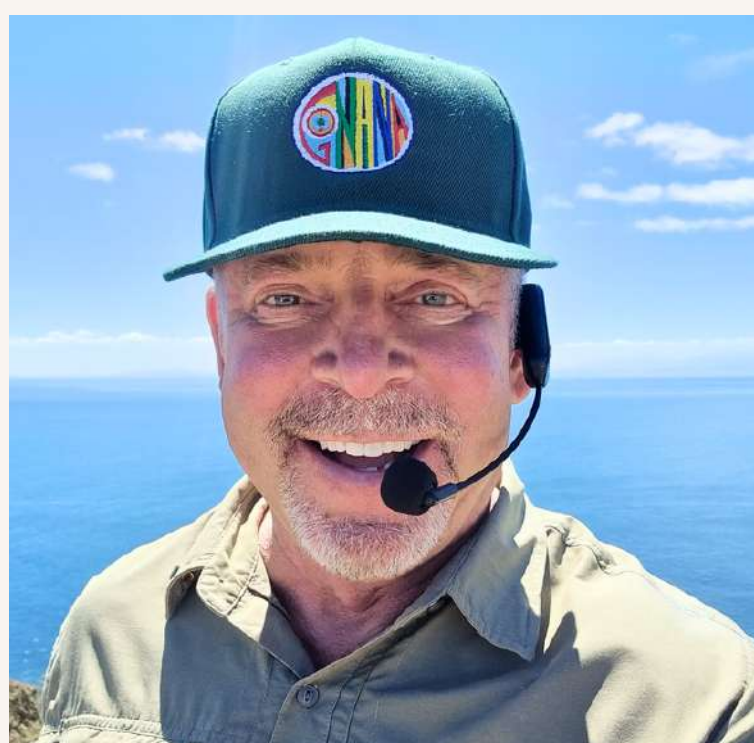
Med över 60 års samlad erfarenhet inom turism och 15 år som Gonana South African Travel har vi klarat av varje utmaning.



FÖRSÄKRADE & BRANCH GODKÄNDA

Som stolta medlemmar i SATSA garanterar vi kvalitet, säkerhet och fullständigt försäkringsskydd. Alla våra chaufförer är licensierade och noggrant kontrollerade.

DET GODA LIVET I SYDAFRIKA



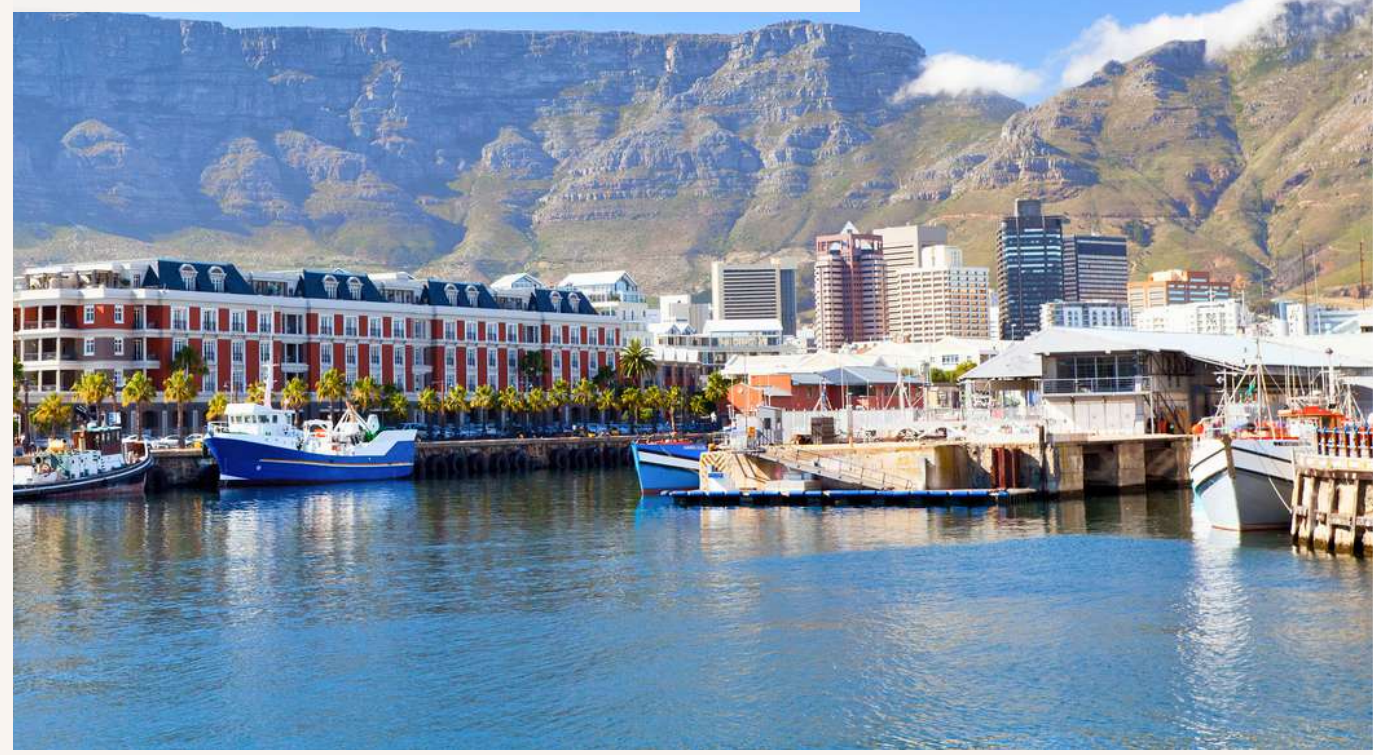
DET GODA LIVET

Följ med den prisbelönta konditorn, kocken, matstylisten och kokboksförfattaren Elisabeth Johansson, tillsammans med Jonas Sandström och Gonana South African Travel, på ett unikt mat- och reseäventyr i Sydafrika. Här möts Elisabeths värld av gastronomisk finess och Jonas djupa kärlek för Sydafrika. Tillsammans skapar de en resa som är mer än bara en kulinarisk upplevelse – det är en hyllning till The Good Life.

Resan arrangeras av Gonana South African Travel Ett svenskägt reseföretag baserat i Kapstaden, godkänt av Fair Trade. Ägaren Jonas har bott i Sydafrika i nästan 20 år, varit nationell guide i 15 år och brinner för att skapa fantastiska resor som samtidigt bidrar positivt till både lokalbefolkningen och miljön.

VÄSTRA KAPPROVINSEN

Western Cape har mycket att erbjuda: en mångfacetterad kultur, storslagen natur och dramatiska vyer, viktig historia samt ett rikt storstadsliv. Oavsett intressen har Västra Kapprovinsen något för alla.





DAG 1 – KAPSTADEN TORSDAG 12 MARS 2026

Efter ankomsten till Kapstadens internationella flygplats tar vi tillfället i akt att göra den korta bilresan till stadens centrum till en liten sightseeing. Vi åker till Signal Hill, som bjuder på en fantastisk utsikt över staden, havet och den historiska Robben Island. Njut av denna hisnande vy med ett glas god Cap Classique (Sydafrikas motsvarighet till Champagne) för att skåla in början på ditt äventyr. Därefter checkar vi in på hotellet, kopplar av och packar upp innan vi samlas för vår första gemensamma middag på Gold Restaurant.

Den perfekta platsen för att uppleva traditionella afrikanska smaker, kulturella uppträdanden och delta i en interaktiv trumlektion som verkligen fångar den lokala andan!



DAG 2 – KAPSTADEN FREDAG 13 MARS 2026

Idag beger vi oss ut på en guidad tur längs Cape Peninsula, som är en del av det välkända Table Mountain National Park, ett UNESCO-världsarv som omfattar några av regionens mest storslagna landskap. Färden tar oss till Godahoppsudden, en legendarisk och dramatisk udde som sträcker sig ut i Atlanten och bjuder på spektakulära vyer och maritim historia. Innan vi besöker den berömda pingvinkolonin vid Boulders Beach, ett skyddat område inom parken där du kan se afrikanska pingviner på nära håll och ta ett dopp i havet, njuter vi av den klassiska Fish 'n Chips på Black Marlin Restaurant. På vägen stannar vi även för en svensk fika i den charmiga kuststaden Kalk Bay. På kvällen äter vi middag på The Potluck Club, signerad stjärnkocken Luke Dale Roberts.



DAG 3 – KAPSTADEN LÖRDAG 14 MARS 2026

Första stoppet idag är Atlas Trading i Bo-Kaap, en familjeägd butik känd för sina unika kryddor och ris. En verklig kulturell ikon. Därefter fördjupar vi oss i kvarterens färgstarka kultur med en matlagningsupplevelse hemma hos Zayed, som avslutas med en utsökt lunch bestående av de rätter du själv har lagat. Efter lunchen besöker vi Honest Chocolates, hyllat för sin etiskt framställda, högkvalitativa kakao och handgjorda godsaker som främjar hållbarhet. På eftermiddagen gör vi ett stopp vid det välkända Charly's Bakery och tar en promenad genom centrala Kapstaden. Utforskar Adderley Street och Company Gardens. Till middag besöker vi svenske Jesper Nilsson och hans team på elgr – ett avslappnat vattenhål där rätterna presenteras kreativt med enkla, lokala och färska råvaror.

DAG 4 – KAPSTADEN SÖNDAG 15 MARS 2026

Starta morgonen med en lätt frukost för att ladda upp inför en äventyrlig dag. Vi besöker den livliga Oranjezicht Food and Lifestyle Market, där du kan njuta av "brunch" i en härlig atmosfär, en favorit bland stadens helgutflykter. Därefter väntar en gin provning på en vänlig cocktailbar vid vattnet, innan vi beger oss till Taffelberget, ett av världens nya sju underverk. Från toppen får du en hisnande panoramautsikt över Kapstaden och dess omgivning.

Resten av eftermiddagen är din att utforska eller koppla av. På kvällen äter vi middag på Yatai Ramembar, med fokus på hantverksmässig tillagning, färska ingredienser och en autentisk japansk atmosfär. Restaurangen kombinerar traditionella smaker med en modern twist, vilket ger en unik matupplevelse.





DAG 5 – KAPSTADEN MÅNDAG 16 MARS 2026

Idag ger vi oss ut på en smakresa genom Kapområdets rika utbud av lokala råvaror och kulinariska upplevelser. Första stoppet är Groot Constantia – Sydafrikas äldsta vingård – där du får njuta av vinprovning bland historiska vinrankor.

Därefter utforskar vi Spice Route i Paarl, en livlig destination som visar upp lokala maträtter, drycker och hantverk, tillverkade på traditionellt vis som stödjer lokalsamhället och sprider Sydafrikas kulinariska anda världen över.

På kvällen äter vi middag på Between Us på Bree Street, en stilfull restaurang i en vackert renoverad viktoriansk byggnad, där tvillingsystrarna Jesse och Jamie Friedberg har skapat en minnesvärd matupplevelse.



DAG 6 – KAPSTADEN TILL PATERNOSTER TISDAG 17 MARS 2026

Njut av frukosten innan vi checkar ut och beger oss mot den charmiga fiskebyn Paternoster. På vägen stannar vi på !Khwa ttu Heritage Centre. Ett kulturellt centrum som är dedikerat till San-folkets historia och arv. Utforska reservatet under en guddad vandring som följer i deras fotspår och ger insikter i traditionell livsstil och SAN folkets färdigheter som jägare och samlare, samt deras djupa koppling till naturen.

Vi äter lunch på centret innan vi fortsätter resan. I Paternoster checkar vi in på Gonana Guesthouse, ett vackert beläget strandnära tillflyktsställe där havsbrisen och panoramautsikten över havet förstärker atmosfären.

På kvällen gemensam middag på Gaaitjie med sina bord placerade i klipporna vid stranden.

PATERNOSTER

Paternoster är en charmig fiskeby på Sydafrikas västkust. Den är känd för sina vita hus, vackra stränder och färsk skaldjur. Besökare kan njuta av lugna promenader längs kusten, spana efter delfiner och valar eller äta på byns välrenommerade restauranger. Med sin avslappnade atmosfär och fantastiska havsutsikt är Paternoster den perfekta tillflykten för den som söker ro och stillhet.





DAG 7 – PATERNOSTER ONSDAG 18 MARS 2026

Börja dagen med en näringsrik ekologisk frukostbuffé på guesthouse, perfekt för att ladda upp inför en spännande dag. Sätt på dig hjälmen och hoppa upp på en elcykel för att i lugn takt utforska områdets vackra landskap och lokala sevärdheter.

Efter cykelturen väntar vinprovning och ett ostfat på familjeägda Paternoster Wine & Tasting Lounge.

Resten av eftermiddagen är din att koppla av, kanske vid poolen eller med en promenad längs de orörda stränderna, där du kan njuta av den rofyllda kustatmosfären. Middagen intar vi på Noisy Oyster, en livlig restaurang känd för sin färska skaldjur och vibrerande stämning, ett perfekt avslut på en dag vid havet.



DAG 8 – PATERNOSTER TORSdag 19 MARS 2026

Idag börjar vi tidigt för en kajakupplevelse, tillsammans med en erfaren lokal guide. Med dubbel-sit-on-top Epic-kajaker glider du fram över vattnet (beroende på väderförhållanden). Efter några timmar på vattnet njuter vi av en härlig lunch på en strandrestaurang, belägen i ett 114 år gammalt charmigt rött och grönt plåthus. Eftermiddagen är din att tillbringa som du vill, kanske med en promenad längs stranden eller en stunds avkoppling. När kvällen närmar sig äter vi middag på De Seekat Restaurant, känd för sin färska skaldjur, sushi och ett brett utbud av internationella rätter. Njut av den fantastiska utsikten över Paternosters huvudstrand, stilfull inredning och en avslappnad men sofistikerad atmosfär, den perfekta platsen att varva ner efter en dag fylld av äventyr.



VINLANDET

Cape Winelands är en vacker region i Sydafrikas Västra Kapprovins. Den är känd för sina vingårdar, världsberömda viner och unika städer som Stellenbosch, Franschhoek och Paarl. Här kan du njuta av gourmetrestauranger och utforska landskap omgivna av majestätiska berg. Oavsett om du älskar vin, mat eller natur erbjuder Cape Winelands en oförglömlig upplevelse för alla!





DAG 9 – PATERNOSTER TILL STELLENBOSCH FREDAG 21 MARS 2026

En sista ekologisk frukost innan vi checkar ut. På vägen till Stellenbosch stannar vi på Babylonstoren, en av de äldsta Cape Dutch-gårdarna med anor från 1692. Vi vandrar genom de noggrant anlagda trädgårdarna, en verklig hyllning till botanisk skönhet och mångfald, samt gör ett besök på gårdens museum. Egendomen är känd för sin ekologiska odling, hållbarhet och sin “jord-till-bord” filosofi. Vi njuter en härlig lunch i deras Greenhouse-restaurant. Därefter checkar vi in på vårt guesthouse och kopplar av. På kvällen äter vi middag på Post & Pepper, där den stigande stjärnan och ägaren Jess van Dyk skapar rätter fyllda som hyllar regionens rika kulinariska arv.



DAG 10 – STELLENBOSCH LÖRDAG 21 MARS 2026

Efter frukost gör vi ett besök på ett lokalt hantverksbageri innan vi fortsätter till den välrenommerade vingården Rust en Vrede, som ligger vid foten av Helderberg Mountain. Prova hela deras vinutbud, antingen utomhus eller i deras toppmoderna vinkällare, under ledning av kunniga värdar. Därefter beger vi oss till Boschendal Wine Estate för att njuta en avslappnad picknick i hjärtat av Cape Winelands. Sedan väntar en utsökt provning av MCC, Cap Classique, Sydafrikas motsvarighet till fransk champagne, där du får uppleva den elegans och de bubblor som gjort regionen berömd. Vi återvänder till Stellenbosch på kvällen för en minnesvärd middag på De Eetkamer, en intim atmosfär och kreativa meny.

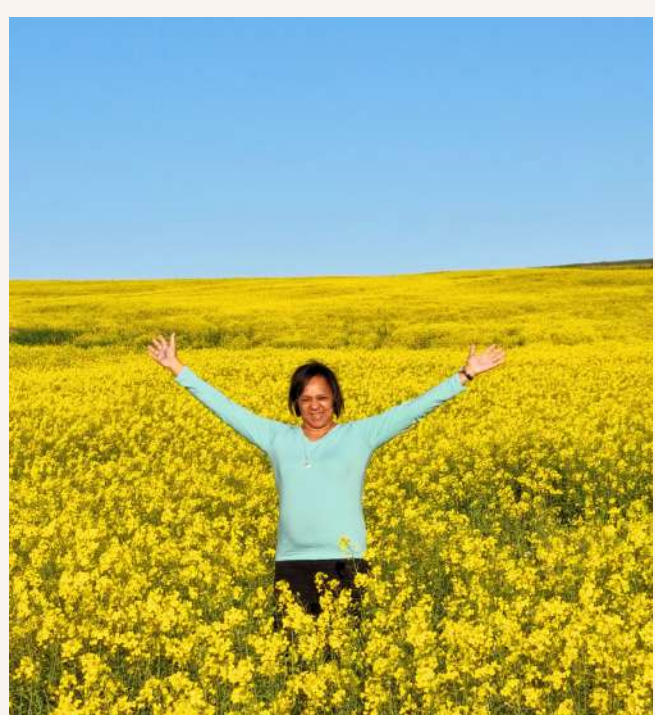


DAG 11 – STELLENBOSCH SÖNDAG 22 MARS 2026

Efter frukost väntar ett besök i en av Kapområdets vackraste trädgårdar – Dylan Lewis Sculpture Garden. Att promenera längs stigarna och beundra skulpturerna känns som att kliva in i en annan värld, lugn och inspirerande. Därefter njuter vi av lunch och vinprovning på Tokara Wine Estate, som ligger högt uppe vid Helshoogte Pass. Tokara är känt för sin konst, sina viner och sin lokalt producerade mat, och erbjuder en fantastisk utsikt över Stellenboschs vinlandskap.

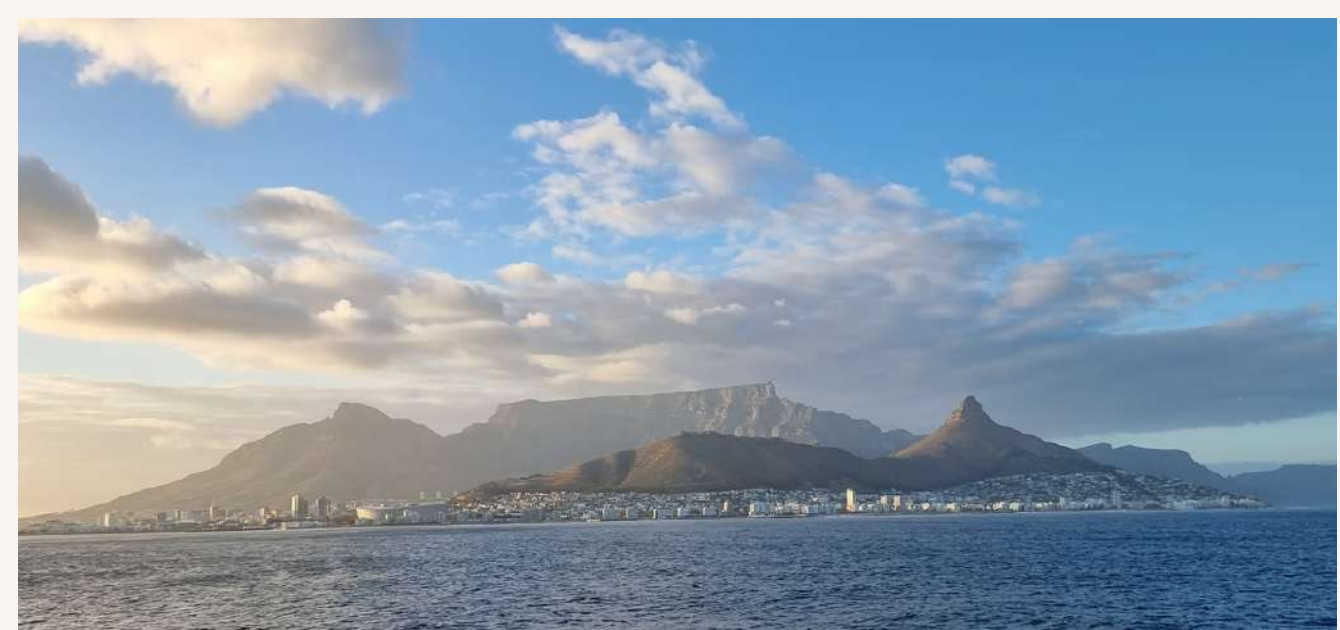


Eftermiddagen är din att koppla av och njuta av de sista stunderna i denna natursköna region. På kvällen samlas vi, en sista gång, för en delikat avskedsmiddag på restaurang Volkskombuis.



DAG 12 – STELLENBOSCH TILL KAPSTADEN (FLYGPLATSEN) MÅNDAG 23 MARS 2026

Njut av frukosten, checka ut och åk till Kapstadens Internationella flygplats för ditt flyg hem till Sverige. Du tar med dig oförglömliga minnen från Kapstaden och vi hoppas att vi får se dig, snart, igen.



Vi tackar för att ni reste med oss och ser fram emot att träffa er igen!

RESANS ÖVERSIKT



Ingår i resan

- Boende på eleganta 4–5-stjärniga hotell
- Privat svensktalande guide
- Lyxig transport med chaufför + flygplatstransfers
- Utflykter: valsafari & delfinskådning
- Exklusiva provningar: vin, MCC (Cap Classique), rooibos & gin
- Matupplevelser: 11 frukostar, 8 luncher, 10 middagar
- Natur & djur: Godahoppsudden, pingviner på Boulders Beach, Kirstenbosch botaniska trädgård
- Kultur: Dylan Lewis Sculpture Garden, guidade stads- & byvandringar, museer
- Aktivt: elcykeltur & havskajak

Vad du tar med dig hem

- Minnen för livet
- Nya perspektiv
- Nya vänner
- En kamerarulle fylld av berättelser

Ej inkluderat:

- Reseförsäkring
- Personliga utgifter
- Alternativa aktiviteter
- Dricks (alltid frivilligt)

TRAVEL THE GONANA WAY

AUTHENTIC TAILORMADE JOURNEYS



When you travel with us, you don't just experience South Africa, you embrace it. It's people, its culture, its wild spaces, and its future. That's the meaning behind our name: Gonana, which means "**embrace**" in isiZulu.

Our itineraries are designed with Scandinavian thoughtfulness, precision, and shaped by our **daily lives** in South Africa. We think beyond "what to see" and focus on "how you'll feel" and every journey is created to balance iconic sights with hidden gems.

We're proud members of **SATSA** (Southern Africa Tourism Services Association), which means that we're fully insured, compliant with all regulations, and committed to the highest standards of service.

To truly know a city, you need to **live it** and that's exactly what we do. We know when restaurants bring in new chefs, where wildlife is most active, and which lodges maintain the highest standards. We keep track of the small changes that make a big difference to your trip, like when a new wine farm opens, a hiking trail is at its best, or a local festival is worth experiencing.

Unlike commission-driven travel agencies, we don't push what pays us more. We'll never book you into a restaurant just because we get kickbacks. Instead, we recommend what we **truly believe** in and build itineraries around you.

We're proud to be **Fair Trade** approved, yet the real impact comes from the initiatives we support directly: Project Rhino, WWF, and the Philani Community NGO. Through these partnerships, your travels help protect wildlife and empower local communities.

Every journey we create is designed for you to fully embrace South Africa, leaving with a camera roll full of stories and memories to last a lifetime that are uniquely yours.



GONANA SOUTH AFRICAN TRAVEL



To get a flavour of your destination, please follow us on:

-  [Gonana Travel South African Travel Instagram](#)
-  [Gonana Travel South African Travel Facebook](#)
-  [Jonas Sandstrom Instagram](#)