

INHALT

Kartenverzeichnis	11
Alle Storys auf einen Blick	12
Welkom! Welcome!	
Wamkelekile!	13

► NATUR & NATURSCHUTZ DIE NATUR DES WESTERN CAPE

17	
Geografie	17
Die Entstehung des Tafelberges	18
Das Klima	21
Landschaften und ihre Flora	23
Fynbos, die Kap-Macchia	25
Renosterveld, das Buschland	28
Die Karoo: Leben in der (Halb)wüste	29
Fossilien	33
Der Urwald an der Garden Route	34
Die reiche Tierwelt	36
Insekten	36
Reptilien & Amphibien	38
Süßwasserfische	40
Vögel	40
Big Five? Big Six!	
Säugetiere am Kap	43
Kleiner Tierführer	45
Zwei Ozeane, ein Lebensraum	49
Kelp: Bambus-Dschungel unter Wasser	49
Fische & mehr	50
Meeressäuger	52
Lexikon: Wale und Delfine	53
DER MENSCH UND DIE NATUR	55
Naturschutz	57
Naturschutzgebiete	59

► GESCHICHTE & KULTUR DIE ZUKUNFT LIEGT IN DER VERGANGENHEIT 67

Frühe Besiedlung	67
San und Khoikhoi – die ersten Bewohner der Kapregion	69
Die Suche nach Pfeffer und Nelken	72
Portugiesen auf Großer Fahrt	72
Die Vereinigte Oostindische Compagnie (VOC)	74
Die Regenbogen-Nation entsteht	79
Das Kapland seit dem 18. Jahrhundert	81
Der Große Treck	81
Diamanten, Gold und Imperialisten	82
Die Südafrikanische Union bis 1948	90
Das neue Schlagwort: Apartheid	93
Im Zeichen der Gewalt	97
One man, one vote – Südafrika wird demokratisch	99
Die Western Cape Province heute	104
Brennpunkt Soziales	104
Die Kommission der Wahrheits- findung- und Versöhnung	106
Wirtschaft in der Kapprovinz	107
RAINBOW PEOPLE – DIE MENSCHEN DER WESTERN CAPE PROVINCE	111
Die Fakten und die Menschen, die sich dahinter verbergen	112
Religionen am Kap	116
Das Christentum	116
Der Islam	118
Die jüdische Gemeinde	119
Trennendes & Gemeinsames im Alltag	120
Frauen & Männer	122
Große Frauen	122

Bildung	124
Sprachen	125
Bildende Künste	127
Die Felsbilder der San	127
Baustile am Kap	129
Malerei & Kunstgewerbe	133
Musik	135
Literatur: Buchempfehlungen	138

► REISEPLANUNG & AKTIVITÄTEN

REISEPLANUNG	143
Die beste Reisezeit, die schönsten Reiserouten	143
Reiseroutenvorschläge	144
Reisekosten	147
Zahlungsmittel	148
Einreise & Zoll	149
Organisieren & Buchen	149
An- & Weiterreise per Flugzeug	149
Botschaften & Infoquellen	150
Anreise per Schiff	152
Mietwagen vorher buchen	152
Zugsafaris buchen	154
Gut schlafen und erholen:	
Unterkünfte buchen	154
Reisen mit Kindern	156
Gesundheit	157
Impfungen & Gesundheitsrisiken	157
Behinderte auf Reisen	158
Reisen als Frau	159
Was kommt ins Gepäck?	160
Checkliste: Koffer packen	160
Bücher & Karten	163

RUND UM AKTIV: BILDUNG, SPORT & SPASS

Umweltprojekte	165
Gripsgymnastik: Sprachreisen	166
Fahrrad fahren	166
Reiten	167

Kloofing & Abseiling	167
Wassersport	168
Tauchen	170
Wandern – Lekker stap	170
Stadt, Land, Fluss	174

► REISEPRAXIS & ESSEN ANGEKOMMEN:

GEWUSST WIE UND WO

Rund um die Uhr	177
Feiertage & Feste	177
Feste rund ums Jahr	178
Geld tauschen	179
Post, Telefon, Internet	180
Informationsbüros	181
Kaufen oder nicht kaufen, Steuer & Trinkgeld	181
Presse & Medien	182
Howzit?!	183

Sicherheit & Verhaltenstipps

	184
Begegnung mit Tieren	186
Medizinische Versorgung	187
Unterwegs von Ort zu Ort	187
Per Bus über Land	187
Die Kapregion per Flugzeug?	190
Trampen	190
Hinweise für Mietwagenfahrer	191
Orientierung leicht gemacht	191
Unterkünfte – Lekker slaap!	195

AUS KÜCHE UND KELLER

Bobotie, Braai & Biltong	197
Geschmackssache(n)	198
Essenszeiten	200
Die Lizenz zum Ausschank: Farmstall, Pub & Shebeen	202
Getränke	203
Weinanbau im Wandel der Zeit	204

► KAPSTADT & KAPHALBINSEL	
WELCOME TO CAPE TOWN!	209
Stadtgeschichte	209
Tipps für Ihren Kapstadt-Besuch	214
Streifzug durch die Innenstadt	215
Castle of Good Hope & City Hall	215
Zwischen Adderley Street und Company's Garden	217
Museumsviertel und Company's Garden	218
Die Saint George's Mall & Greenmarket Square	221
Long & Strand Street	222
Das Bo-Kaap – Kapstadts islamische Seite	223
Der District Six & sein Museum	224
Die Victoria & Alfred Waterfront	226
Eine Stadt verändert ihr Gesicht:	
Die Geschichte des Hafens	228
Infos & Bootstouren	230
Die Gefängnisinsel Robben Island	230
Tafelberg & Wanderungen	233
In sechs Minuten zum Plateau:	
Die Gondelbahn	233
Gut Ding will Weile haben: Zu Fuß aufs Plateau	234
Wenn der Cape Doctor den Tisch deckt	236
Die Wunderwelt des Fynbos: Der Botanische Garten Kirstenbosch	237
Orte und Strände an der Atlantikküste	241
Green Point & Sea Point	241
Clifton & Camps Bay	242
Im Norden: Bloubergstrand	243
Kapstadts Weinberge	243
Constantia Wine Route	244
Spaziergang im Tokai Forest	245

ADRESSEN & TIPPS FÜR KAPSTADT	250
Unterkünfte	250
Im Zentrum	250
V&A Waterfront	251
An der Atlantikküste	252
Constantia & Tokai	253
Essen & Trinken	253
Innenstadtbereich	254
V&A Waterfront	255
An der Atlantikküste	256
Kultur & Vergnügen	257
Theater, Ballett & Klassik	257
Schauplätze des Lebens:	
Organisierte Kultur-Touren durch die Townships	258
Ausgehen & Music Clubs	259
Feste & Festivals	260
Museen auf einen Blick	262
Straussenei & Diamantring:	
Einkaufen	264
Kunsth Handwerk & Souvenirs	264
Floh- & Handwerksmärkte	266
Lebensmittel & Spezialitäten	266
Praktisches	266
Notfälle	267
Transport & Verkehr	268
Kapstadt sportlich & aktiv	270
DIE KAPHALBINSEL – KAPSTADTS SCHÖNES ANHÄNGSEL	273
Tipps für Ihren Urlaub auf der Kaphalbinsel	274
Routenempfehlung für einen Tagesausflug zum Cape of Good Hope	275
An der False Bay	276
Muizenberg & Saint James	276
Kalk Bay, Fischerort mit Charme	280
Fish Hoek, die Trockene	282
Simon's Town	284
Seemansgarn & Pinguine	284
Sehenswertes	286

Mit Frack und Brille –

Die Brillenpinguine 287

Adressen & Praktisches 289

Kap der Guten Hoffnung 292

Durch das Naturreservat zum Kap 293

Zwei Erlebniswanderungen 295

Praktische Informationen 296

An der Westküste 297

Scarborough, Kommetjie &

Noordhoek 297

Der Chapman's Peak Drive

& Hout Bay 299

► ATLANTIK & NORDEN

WIND, WELLEN UND WEIN 307

Tipps für eine Blumensafari 308

**Routenempfehlung: Entlang
der Atlantikküste und durch
die Berge 309**

Die Westküste nördlich von Kapstadt 310

Das Missionsdorf Mamre 310

Blumen für Darling 311

Yzerfontein 312

West Coast National Park 314

Mit Auto, Boot und per pedes durch
den Park 316

Weit gereist – Die Zugvögel an der West Coast 317

Praktische Informationen 319

Langebaan 319

Saldanha, die Hafenstadt 322

Der West Coast Fossil Park: Der Friedhof urzeitlicher Kuscheltiere 322

Paternoster 325

Rund um die Saint Helena Bay 326

Velddrif 327

Elandsbaai & Verlorenvlei 329

Lamberts Bay – Brutplatz für verrückte
Gänse 331

Zärtlichkeiten unter Tölpeln 333

Zur Mündung des Olifants Rivers 334

Das Kernland der Olifants-River- Weinregion 336

Vanrhynsdorp 337

Flower Power-Extratouren 338

Clanwilliam, das Tor zu den Cederbergen 340

Krabbenaugen und Pavianohren: Überraschungen in

der Knervlakte 340

Jenseits der Cederberge – Ein Abstecher
nach Wuppertal 345

Das Wanderparadies der Ceder- berg Wilderness Area 347

Die Clanwilliam-Zeder 348

Wandern auf alten Holzfällerpfaden 350

Citrusdal, die Stadt mit dem
sprechenden Namen 353

Durchs Swartland 355

Piketberg 355

Porterville & Groot Winterhoek

Wilderness Area 357

Moorreesburg & Malmesbury 360

Die Künstlerorte Riebeeck Kasteel &
Riebeeck West 362

► WINELANDS &

BREEDE RIVER

VON WEINSTRASSE ZU

WEINSTRASSE 367

Op die Lew! Weinproben am Kap 368

Routenempfehlung fürs weinselige Boland 369

Helderberg & Stellenbosch Weinrouten 370

Somerset West 370

Die Helderberg Wine Route 372

Wandern am Helderberg 373

Stellenbosch – Stadt der Eichen und
des Weins 374

Adressen & Praktisches	379
Weingüter um Stellenbosch	384
Durchs Groot Drakenstein Valley	388
Franschoek – Südafrikas französische Seite	389
Die Weingüter	392
Boschendal – Beispiel kapholländischen Baustils	394
Bergwanderung auf dem Cats se Pad	395
Weinorte im Norden	396
Paarl	396
Paarls Weingüter	401
Paarl Mountain Nature Reserve	403
Wellington	404
Wellington Wine Route	408
Der Bain's Kloof Pass	408
BREEDERIVER – IM TAL DES BREITEN FLUSSES	411
Routenempfehlung für das Breeder River Valley	413
Tulbagh, die Puppenstube	414
Die Tulbagh Wine Route	418
Ceres	419
Worcester, Stadt des Brandys	422
Robertson & Ashton	428
Robertson Wine Route	431
McGregor: ein Abstecher ans Ende des Highway	432
Naturschutzgebiete & Wanderungen um McGregor	434
Bonnievale	436

► OVERBERG: WALE & MEHR WALE UND WRACKS: DIE KÜSTE DES OVERBERG	441
Die Whale Coast	441
Tourentipps zur Whale Route	442
Die Badeorte Strand & Gordon's Bay	442
Die östliche False Bay	444
Betty's Bay & Kogelberg: Leopard trifft Pinguin	446
Kleinmond	451
Die Wal-Hauptstadt Hermanus	453
Der »richtige« Wal	456
Adressen & Praktisches	459
Weinproben im Hemel-en-Aarde Valley	464
Hermanus' Bergwelt: Das Fernkloof Nature Reserve	465
Walker Bay Nature Reserve	466
Stanford	468
Salmonsdam Nature Reserve	470
Gansbaai & De Kelders	471
Das Drama von Danger Point	473
Revolverheld: Der Weiße Hai	474
Reise ins Hinterland	476
Das Missionsdorf Elim	476
Afrikas eigenwilliges Ende	478
Struisbaai & Cape Agulhas	478
2 Namen, 1 Ort: Waenhuiskrans / Arniston	481
Bredasdorp & Napier	483
De Hoop Nature and Marine Reserve	486
Breeder-River-Mündung: Malgas & Witsand	490

**WEIZEN UND WOLLE: DAS HINTER-
LAND DES OVERBERG 493**

**Tourentipps: Auf der N2 durch den
Overberg 493**

Hottentots Holland Mountains &
Grabouw 494

Nationalheld: Blue Crane 495

Bot River 497

Kuren in Caledon 498

Auf Extratour 500

Genadendal 500

Very british: Greyton 503

Wandern in den Riviersonderend
Mountains 504

Fluss ohne Ende 506

Das historische Swellendam 506

Bontebok National Park 512

► **GARDEN ROUTE**

**GRÜNES URLAUBSPARADIES DER
SÜDAFRIKANER 517**

Natur und Geschichte im Garten Eden
517

Reisen entlang der Garden Route 518

Von Heidelberg ans Meer 519

Wanderungen durchs ehemalige
Holzfällerland 520

Riversdale, das Dornröschen der
Garden Route 522

Stilbaai 524

Albertinia 526

**Mossel Bay: Hier wohnt
die Sonne 527**

Sehenswertes 529

Adressen & Praktisches 532

Das Seebad Hartenbos 534

Great Brak River 534

**George, Stadt der
Eisenbahn-Fans 535**

Mit Voldampf nach Knysna 537

Über die Outeniqua Mountains ... 540

Die Küstenorte Glentana, Herold's Bay
und Victoria Bay 541

**Ins Herz der Garden Route:
Wilderness 543**

Wilderness National Park 546

Sedgefield 551

Goukamma Nature &

Marine Reserve 553

**Knysna, ein königlicher
Urlaubstraum 554**

Adressen & Praktisches 558

Unterwasserpferde & Strandkrabben:

Das Knysna Ästuar 564

Belvidere & Brenton-on-Sea 566

Wandern und Radeln in den Wäldern
von Knysna 567

Unterkunft, Essen & Trinken 574

Die Goldgräberstadt Millwood 575

Plettenberg Bay 576

Wale & Delfine 577

Steinzeitrelikte & Robben 578

Adressen & Praktisches 580

**Touren zwischen Bergen und
Meer 583**

Nature's Valley: Start- & Endpunkt für
Wanderer 583

Tsitsikamma National Park 585

Auf den Spuren des Kap-Fingerotters:
Otter Trail 589

► **KLEIN & CENTRAL KAROO
WILLKOMMEN IM STRAUSSEN-
LAND! 593**

**Tourentipps für die Klein Karoo:
Über Berge & auf der R62 594**

Struthio camelus:

Der Vogelstrauß 594

Der Prince Alfred's Pass &

Uniondale 596

De Rust & Meiringspoort-Schlucht 598

Die Straßen-Hauptstadt

Oudtshoorn 601

Sehenswertes 603

Die Nixe aus dem Museum 603

Adressen & Praktisches 605

Eine Feder macht Mode 608

Tropfsteine & San-Kunst: Die Congo
Caves 610

Der Swartberg Pass & Eine Fahrt zur
Hölle 611

Gamka Mountain Nature Reserve:
Ein Refugium für das Equus zebra
zebra 616

Calitzdorp, das Dorf mit dem guten Port
617

Auf der R62 Richtung Westen 620

Amalienstein & Zoar 620

Ladismith 621

Barrydale 623

Extra-Tour: Über den Tradouw Pass nach
Suurbraak 625

Montagu – Zwischen Klein und
Central Karoo 626

DIE CENTRAL KAROO: GELIEBT UND GEHASST 633

Unterwegs in der Central Karoo 633

Beaufort West 634

Der Karoo National Park 635

**Das Quagga: Wie das Zebra seine
Streifen verlor** 638

Links und rechts von der N1
641

Prince »Charming« Albert 641

Laingsburg 644

**Blockhouses – Bastionen aus dem
Burenkrieg** 645

Matjiesfontein, britischer Außenposten
646

Abschied von der Karoo: Hex River Pass
& De Doorns 647

► IMPRESSUM & REGISTER

Impressum 649

Sprachhilfe 650

Glossar 654

Sachbegriffe 654

Pflanzen 656

Tiere 657

**Register der Orte & Sehens-
würdigkeiten, Stichworte
& Personen** 660

KARTENVERZEICHNIS

Südafrika & Kapregion (mit

Provinzen) Umschlagklappe vorne

Western Cape Province: Übersicht

Umschlaginnenseite vorne

Kaphalbinsel: Übersicht &

Aktivitäten Umschlaginnenseite
hinten

Legende der Kartensymbole

Umschlagklappe hinten

Lage Südafrikas Umschlagrückseite

LANDESKUNDE & REISEPRAXIS

Entstehung des Tafelberges 19

Niederschläge &

Meeresströmungen 22

Vegetation 24

Schutzgebiete 60

Prähistorische Fundstätten 69

Seefahrer- & Handelsrouten Portugals
und der VOC 74

Die Rainbow Nation entsteht 80

Mission & Erschließung 85

Südliches Afrika Ende des
19. Jahrhunderts 87

Landwirtschaft 108

Viehzucht & Fischerei 109

Bahn- & Buslinien, Flughäfen 189

Weinanbaugebiete 205

ORTE & ROUTEN

Lage Kapstadt & Kaphalbinsel 207

Kapstadt: Castle of Good Hope 216

Kapstadt: Greenmarket Square 221

Kapstadt: V&A Waterfront 227

V&A Hafengeschichte 229

Die Entstehung der »Table Cloth« 236

Kirstenbosch Botanical Garden 238

Kapstadt: Übersicht 246 – 247

Kapstadt: Innenstadt 248 – 249

Simon's Town 291

Hout Bay 301

Lage Atlantik & Norden 305

West Coast National Park 315

Cederberg Wilderness Area 351

Lage Winelands & Breede River Valley 365

Stellenbosch 380

Helderberg & Stellenbosch

Weinrouten 387

Franschhoek & Vigneron 393

Boschendal Grundriss 395

Paart & Wellington Weingüter 405

Breede River Valley (mit Tulbagh und
Ceres) 412

Karoo Botanical Garden 425

Boesmanskloof Hiking Trail 435

Lage Overberg 439

Kogelberg Biosphere Reserve 448

Hermanus 462

Die Walker Bay 466

De Hoop Nature & Marine Reserve
488

Genadendal: Church Square 501

Genadendal Hiking Trail 505

Swellendam 511

Bontebok National Park 514

Lage Garden Route 515

Mossel Bay 531

George 539

Wilderness National Park 548

Knysna 558

Knysna-Übersicht 562

Wandern & Radeln in den Wäldern
von Knysna 570

Plettenberg Bay & Robberg Nature
Reserve 579

Tsitsikamma National Park 586

Lage Klein & Central Karoo 591

Le Roux Townhouse 604

Oudtshoorn 607

Die Umgebung von Oudtshoorn 612

Montagu und Umgebung 630

Karoo National Park 636