

INHALT

► NATUR & NATURSCHUTZ	► GESCHICHTE & KULTUR
DIE NATUR DES WESTERN CAPE	DIE ZUKUNFT LIEGT IN DER
17	VERGANGENHEIT 67
Geografie 17	Frühe Besiedlung 67
Die Entstehung des Tafelberges 18	San und Khoikhoi – die ersten
Das Klima 21	Bewohner der Kapregion 69
Landschaften und Ihre Flora 23	Die Suche nach Pfeffer und
Fynbos, die Kap-Macchia 25	Nelken 72
Renosterveld, das Buschland 28	Portugiesen auf Großer Fahrt 72
Die Karoo: Leben in der (Halbwüste) 29	Die Vereenigde Oostindische Compagnie (VOC) 74
Fossilien 33	Die Regenbogen-Nation entsteht 79
Der Urwald an der Garden Route 34	Das Kapland seit dem
Die reiche Tierwelt 36	18. Jahrhundert 81
Insekten 36	Der Große Treck 81
Reptilien & Amphibien 38	Diamanten, Gold und Imperialisten 82
Süßwasserfische 40	Die Sudafrikanische Union bis 1948 90
Vögel 40	Das neue Schlagwort:
Big Five? Big Six!	Apartheid 93
Säugetiere am Kap 43	Im Zeichen der Gewalt 97
Kleiner Tierführer 45	One man, one vote – Südafrika wird demokratisch 99
Zwei Ozeane, ein Lebensraum 49	Die Western Cape Province
Kelp: Bambus-Dschungel unter Wasser 49	heute 104
Fische & mehr 50	Brennpunkt Soziales 104
Meeressäuger 52	Die Kommission der Wahrheitsfindung- und Versöhnung 106
Lexikon: Wale und Delfine 53	Wirtschaft in der Kapprovinz 107
DER MENSCH UND DIE NATUR 55	RAINBOW PEOPLE – DIE MENSCHEN DER WESTERN CAPE PROVINCE 111
Naturschutz 57	Die Fakten und die Menschen, die sich dahinter verbergen 112
Naturschutzgebiete 59	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 165	
Umweltprojekte	165
Grpsgymnastik: 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 177

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 197

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 & KAPHALBINSSEL	
WELCOME TO CAPE TOWN!	209
Stadtgeschichte	209
Tipps für Ihren Kapstadt-Besuch	214
Strelfzug 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
Straussseel & Diamantring:	
Einkaufen	264
Kunsthandwerk & Souvenirs	264
Floh- & Handwerksmärkte	266
Lebensmittel & Spezialitäten	266
Praktisches	266
Notfälle	267
Transport & Verkehr	268
Kapstadt sportlich & aktiv	270
DIE KAPHALBINSSEL – KAPSTADTS SCHÖNES ANHÄNGSEL	273
Tipps für Ihren Urlaub auf der Kaphalbinsel	274
Routenempfehlung für einen Tages- ausflug 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 –	Zur Mündung des Olifants Rivers 334
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	
▶ WINELANDS &	
BRE EDE RIVER	
VON WEINSTRASSE ZU	
WEINSTRASSE 367	
Op die Lewe! 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
Franschhoek – Südafrikas französische	
Seite	389
Die Weingüter	392
Boschendal – Beispiel kaphollän-	
dischen Baustils	394
Bergwanderung auf dem	
Cats se Pad	395
Weltnote 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
BREEDE RIVER – IM TAL DES	
BREITEN FLUSSES	411
Routenempfehlung für das Breede	
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	
Pinguiñ	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
Breede-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 Volldampf 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	DIE CENTRAL KAROO: GELIEBT UND GEHASST
Oudtshoorn 601	GEHASST 633
Sehenswertes 603	Unterwegs in der Central Karoo 633
Die Nixe aus dem Museum 603	Beaufort West 634
Adressen & Praktisches 605	Der Karoo National Park 635
Eine Feder macht Mode 608	Das Quagga: Wie das Zebra seine Streifen verlor 638
Tropfsteine & San-Kunst: Die Cango Caves 610	Links und rechts von der N1
Der Swartberg Pass & Eine Fahrt zur Hölle 611	641
Gamka Mountain Nature Reserve: Ein Refugium für das Equus zebra zebra 616	Prince »Charming« Albert 641
Calitzdorp, das Dorf mit dem guten Port 617	Laingsburg 644
Auf der R62 Richtung Westen 620	Blockhouses – Bastionen aus dem Burenkrieg 645
Amalienstein & Zoar 620	Matjiesfontein, britischer Außenposten 646
Ladismith 621	Abschied von der Karoo: Hex River Pass & De Doorns 647
Barrydale 623	
Extra-Tour: Über den Tradouw Pass nach Suurbraak 625	
Montagu – Zwischen Klein und Central Karoo 626	► IMPRESSUM & REGISTER
	Impressum 649
	Sprachhilfe 650
	Glossar 654
	Sachbegriffe 654
	Pflanzen 656
	Tiere 657
	Register der Orte & Sehenswürdigkeiten, 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 & Vignerons 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