

Kap-Provinz persönlich	6
Lieblingsorte	12
Schnellüberblick	14

Reiseinfos, Adressen, Websites

Informationsquellen	18
Wetter und Reisezeit	21
Anreise und Verkehrsmittel	23
Übernachten	27
Essen und Trinken	29
Aktivurlaub und Sport	32
Feste und Unterhaltung	34
Reiseinfos von A bis Z	36

Panorama – Daten, Essays, Hintergründe

Steckbrief Kapstadt und die Kap-Provinz	44
Geschichte im Überblick	46
Fynbos – das kleinste Florenreich der Erde	52
Pinguine und Paviane – Kap-Fauna	56
Wale – das Comeback der sanften Riesen	58
Kap der Guten Tropfen	60
Money Talks – die Wirtschaft blüht	64
Apartheid – Rassismus als Staatspolitik	68
Die Regenbogennation	72
Friedlich statt fundamental – religiöse Vielfalt	74
Beten und Arbeiten – deutsche Missionsstädte in der Kap-Provinz	76
Giebelhäuser und Wolkenkratzer – Stiimix à la Kapstadt	79
Pieter-Dirk Uys – der bekannteste Kabarettist des Landes	82

Unterwegs in der Kap-Provinz

Kapstadt	86
Die aufregendste Stadt Afrikas	88
Rundgang durch die historische City	90
Bo-Kaap	106
Victoria & Alfred Waterfront	107
Townships	111
Ausflüge	112
Kap-Halbinsel	136
Schöne Aussichten rund ums Kap	138
Von Kapstadt an die False Bay	138
Simon's Town	142
Von Simon's Town zum Cape Point	144
Vom Kap nach Hout Bay	148
Hout Bay	150
Von Hout Bay nach Kapstadt	155
Weinland	160
Historisches Herz des Weinbaus	162
Weingüter rund um Constantia	162
Somerset West	166
Über die Berge nach Franschhoek	167
Boland Hiking Trail – Wanderung	171
Franschhoek	172
Von Franschhoek nach Stellenbosch	176
Stellenbosch	177
Paarl	184
Von Paarl nach Tulbagh	190
Westküste	192
Ruhige Idylle im Nordwesten	194
Bloubergstrand, Mamre	194
Darling	195
Yzerfontein	195
West Coast National Park	195
Postberg Wildflower Trail – Wanderung	199
Langebaan	200
Saldanha, Paternoster	201
St. Helena Bay	204
Eland's Bay	205
Lambert's Bay und Vogelinsel	205

Inhalt

Cederberge	208
Land der Früchte und Berge	210
Ceres	210
Citrusdal, Clanwilliam	211
Nach Wupperthal	214
Wupperthal	216
 Entlang der Walküste	 218
Südlichster Punkt Afrikas	220
Von der False Bay zur Walker Bay	220
Hermanus	223
Walker Bay	225
Elim, Bredasdorp	228
Cape Agulhas, Waenhuiskrans	229
De Hoop Nature Reserve	230
Wanderung auf dem Whale Trail	231
Malgas	235
Swellendam	236
Greyton und Genadendal	239
 Garden Route	 240
An der Grünen Küste	242
Mossel Bay	242
Wanderung auf dem Oystercatcher Trail	247
Botlierskop Private Game Reserve	251
George, Seven Passes Road und Wilderness	252
Knysna	253
Knysna Elephant Park, Plettenberg Bay	256
Tierreservate an der Garden Route	259
Nature's Valley	260
Tsitsikamma & Storms River Mouth	261
 Karoo	 264
Pässe und Vögel der Superlative	266
Auf der Route 62 in die Karoo	266
Oudtshoorn	272
Cango Caves	274
Swartberg Pass	275
Auf dem Swartberg Hiking Trail	276
Prince Albert	280
Matjiesfontein	282
 Sprachführer	 286
Kulinarisches Lexikon	289
Register	292
Autor/Abbildungsnachweis/Impressum	296

Auf Entdeckungstour

District Six – zu Besuch in einem ausgelöschten Stadtteil	98
Table Mountain – mehr als nur ein Berg	114
Cape Town, Jazz Town – eine Jazztour durch Kapstadt	132
Light Houses – zu den Leuchttürmen am Kap	146
Auf historischen Pässen – im Weinland	186
Robben Island – Südafrikas Alcatraz	196
Bizarre Felsen – Wanderung in den Cederbergen	212
Unter Dampf – eine Fahrt mit historischen Zügen	244
Rüsselerlebnisse – zu Besuch bei den Elefanten	248
Wanderung auf dem Otter Trail	262