

## Auswahl an Wanderungen am Kap

### 1. Lion's Head

Wanderzeit: 2 Stunden

Grad: [einfach | **ermuedend** | anstrengend | kraeftezerrend | beste Kondition]

*Sehr beliebter und einfacher Wanderweg auf den Lion's Head auch zum Sonnenuntergang!*

### 2. Platteklip Gorge und Tafelberg

Wanderzeit: 1.5 – 2 Stunden hinauf und mit der Tafelberg Bahn hinunter

Grad: [einfach | ermuedend | **anstrengend** | **kraeftezerrend** | beste Kondition]

*Kurzer aber anstrengender Weg auf den Tafelberg!*

### 3. Kasteelspoort und Tafelberg

Wanderzeit: 4.5 - 5 Stunden

Grad: [einfach | ermuedend | anstrengend | **kraeftezerrend** | beste Kondition]

*Abwechslungsreiche mehrstuendige Wanderung auf den Tafelberg!*

### 4. Newlands Ravine und Saddle

Wanderzeit: 3 – 3.5 Stunden

Grad: [einfach | ermuedend | **anstrengend** | **kraeftezerrend** | beste Kondition]

*Schattige Wanderung durch die Newlands Waelder auf den Tafelberg Sattel zwischen Teufelsspitze und Tafelberg!*

### 5. Newlands Forest und Kirstenbosch Garten (vom Clarence House aus)

Wanderzeit: 2.5 - 3 Stunden

Grad: [**einfach** | ermuedend | anstrengend | kraeftezerrend | beste Kondition]

*Einfache Wanderung auf der suedoestlichen Seite des Tafelbergs durch die Newlands Waelder in den Kirstenbosch Garten.*

### 6. Skeleton Gorge und Nursery Ravine (Kirstenbosch Garten)

Wanderzeit: 3 – 3.5 Stunden

Grad: [einfach | ermuedend | **anstrengend** | **kraeftezerrend** | beste Kondition]

*Beliebte Wanderung vom Kirstenbosch Botanischen Garten auf den Tafelberg!*

## 7. Cecilia Wasserfall

Wanderzeit: 2 – 2.5 Stunden

Grad: [**einfach** | **ermuedend** | anstrengend | kraeftezerrend | beste Kondition]

*Kurze Wanderung durch die Cecilia Waelder und Schluchten oberhalb den Constantia Weingebieten!*

## 8. Silvermine National Park und Nordhoek Peak

Wanderzeit: 2.5 - 3 Stunden

Grad: [einfach | **ermuedend** | anstrengend | kraeftezerrend | beste Kondition]

*Einfache Hoehenwanderung (ca. 800 m) im Silvermine Nature Reserve suedlich vom Tafelberg!*

## 9. Elsie's Peak (Fish Hoek)

Wanderzeit: 2 Stunden

Grad: [**einfach** | **ermuedend** | anstrengend | kraeftezerrend | beste Kondition]

*Einfacher Wanderweg auf den Hausberg von Fish Hoek an der False Bay!*

## 10. Cape Point Rundweg

Wanderzeit: 2.5 - 3 Stunden

Grad: [einfach | **ermuedend** | anstrengend | kraeftezerrend | beste Kondition]

*Rundweg vom Cape Point in Richtung zur Platboom Bay und zurueck ueber das Kap der Guten Hoffnung teilweise ausserhalb der gaengigen Touristenpfade!*

## 11. Chapman's Peak (Hout Bay)

Wanderzeit: 2.5 Stunden

Grad: [einfach | **ermuedend** | anstrengend | kraeftezerrend | beste Kondition]

*Wanderung auf den Aussichtsberg Chapman's Peak oberhalb der Panoramastrasse bei Hout Bay am Atlantik!*

## 12. West Coast National Park

Wanderzeit: 3 – 3.5 Stunden

Grad: [einfach | **ermuedend** | anstrengend | kraeftezerrend | beste Kondition]

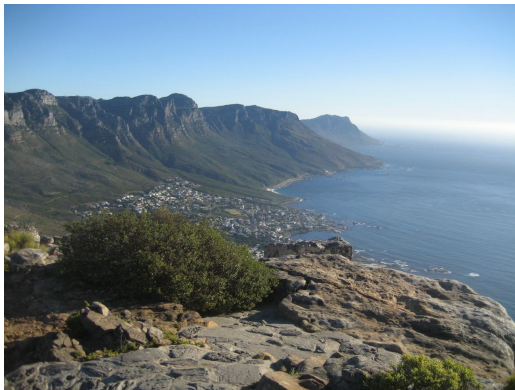
*Buschfeld-, Duenen- und Strandwanderung im West Coast National Park ca. eine Autostunde von Kapstadt entfernt!*



**Aussicht vom Elsie's Peak auf Simon's Town**



**Kirstenbosch Botanischer Garten**



**12 Apostle vom Lion's Head aus**



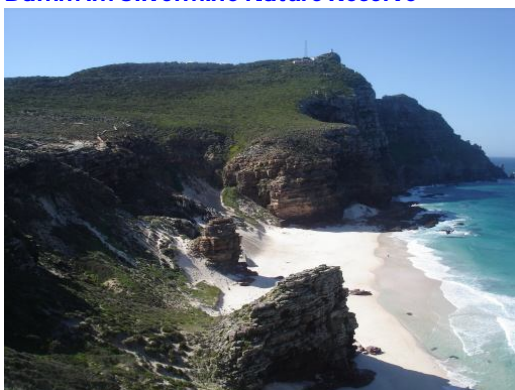
**Vom Nordhoek Peak auf Hout Bay**



**Damm im Silvermine Nature Reserve**



**Chapman's Peak**



**Cape Point und Diaz Beach**



**Newlands Wälder**