

## ***Wandern in Afrika, Kapregion, Table Mountain Nationalpark, Muizenberg Peak***

***Schöne Wanderung zur Muizenberg-Spitze mit überwältigenden Ausblicken über die False Bay***

**Strecke:** Rundtour ca. 9,3 km

**Tourencharakter:** anspruchsvoll durch einige Kletterpassagen am Muizenberg Peak und am Higher Steenberg

**Dauer:** ca. 3,5 Stunden

**Anstiege:** ca. 350 m

**Fotolicht:** ab Mittag

**Start/Ziel:** Wanderparkplatz Silvermine East, GPS: S33 13.265, E150 13.389, Zufahrt von Kapstadt über die M64, nach der Passhöhe links

**Übernachtungsmöglichkeiten:** viele Angebote in Kapstadt, Camping in Chapmans Peak Caravan Farm, Noordhoek



Hat man den Aufstieg zur Muizenberg-Spitze erst einmal geschafft, wird man mit fantastischen Ausblicken auf die südliche Kapregion belohnt.

Die Muizenberg Spitze und der Higher Steenberg Peak sind zwei markante Felsgipfel an der Westküste der False Bay, von denen sich fantastische Ausblicke auf die Bucht sowie auf die Weinanbaugebiete der Kapregion bieten.

Vom Wanderparkplatz folgt man zunächst dem bequemen Fahrweg in südöstlicher Richtung. Etwa einen Kilometer vom Parkplatz entfernt zweigt rechts ein schmaler Pfad zu einem ausgetrockneten Wasserfall ab (GPS: S34 05.950, E18 25.731, ca. 400 Meter Hin- und Rückweg). Vom Abzweig folgt man der Piste noch rund zwei Kilometer geradeaus. An den GPS-Punkten S34 05.969, E18 25.811 und S34 06.235, E18 26.691 führen jeweils Wege nach rechts, die man unberücksichtigt lässt. Bald taucht in östlicher Richtung das langgestreckte Massiv der Muizenberg-Spitze auf. Am Wegpunkt S34 06.016, E18 26.861 hält man sich rechts und folgt dem Fahrweg noch ca. 370 Meter. Hier zweigt ein Weg zum Lower Steenberg Peak ab (GPS: S34 05.944, E18 27.054). Wer die Muizenberg-Spitze nicht besteigen möchte, hat an dieser Stelle die Möglichkeit, über diese Route den Rückweg abzukürzen. Vom Lower Steenberg Peak gelangt man nach knapp einem Kilometer zum Higher Steenberg Peak und damit zurück zum GPS-Track.

Der weitere Weg zur Muizenberg-Spitze führt vom Abzweig gut sichtbar geradeaus. Nun gilt es, zwischen den Felsen das Gipfelplateau zu erklimmen. Das ist ohne bergsteigerische Hilfsmittel möglich, jedoch sollte man absolut



schwindelfrei sein. Kurz vor Ende des Anstiegs lädt eine schmale Felsscharte zur Rast ein. Von hier hat man einen überwältigenden Ausblick über die False Bay und deren Wetlands (GPS: S34 05.886, E18 27.256).

Auf dem Plateau angelangt, folgt man dem nicht immer gut sichtbaren Pfad knapp 500 Meter in südliche Richtung. Am Wegpunkt S34 06.022, E18 27.535 hat man die Muizenberg-Spitze erreicht. Hier passiert man den sogenannten Rock Shelter, einen markant überhängenden Felsen. Der Abstieg erfordert wiederum etwas Kletterarbeit bis man am Wegpunkt S34 06.023, E18 27.202 auf eine breitere Piste gelangt. Da die Wegführung über die Muizenberg-Spitze nicht immer leicht zu erkennen ist, folgt man am besten dem GPS-Track.

Über den breiten Weg erreicht man nach etwa 250 Metern den Ausgangspunkt unserer Runde über das Muizenberg – Massiv (GPS: S34 05.944, E18 27.054). An dieser Stelle folgt man entweder geradeaus der Piste über den Lower Steenberg zum Higher Steenberg Peak, oder man biegt, wie im GPS-Track aufgezeichnet, nach links ab und läuft die Piste in westliche Richtung bis zum nächsten Abzweig. Hier hält man sich rechts und folgt dem gut sichtbaren Weg. Rund 430 Metern weiter zweigt wiederum rechts ein unbeschilderter Pfad zum Higher Steenberg Peak ab, den man nach etwa 20 Minuten Gehzeit erreicht (GPS: S34 05.941, E18 26.600). Achtung! Wandert man an dieser Stelle geradeaus, gelangt man zwar zum Ausgangspunkt der Tour zurück, lässt allerdings den Higher Steenberg rechts liegen.

Die Felsgruppe des Higher Steenberg Peak lädt zu einer weiteren Rast ein. Hier hat man einen schönen Ausblick auf die Vororte von Kapstadt und auf die Bucht von Kommetje. Vom Aussichtspunkt führt der Pfad erneut über einige Kletterpassagen nach unten. Knapp einem Kilometer weiter hat man das steilste Stück bewältigt. In einem großen Bogen erreicht man etwa 20 Minuten später den Ausgangspunkt der Wanderung.

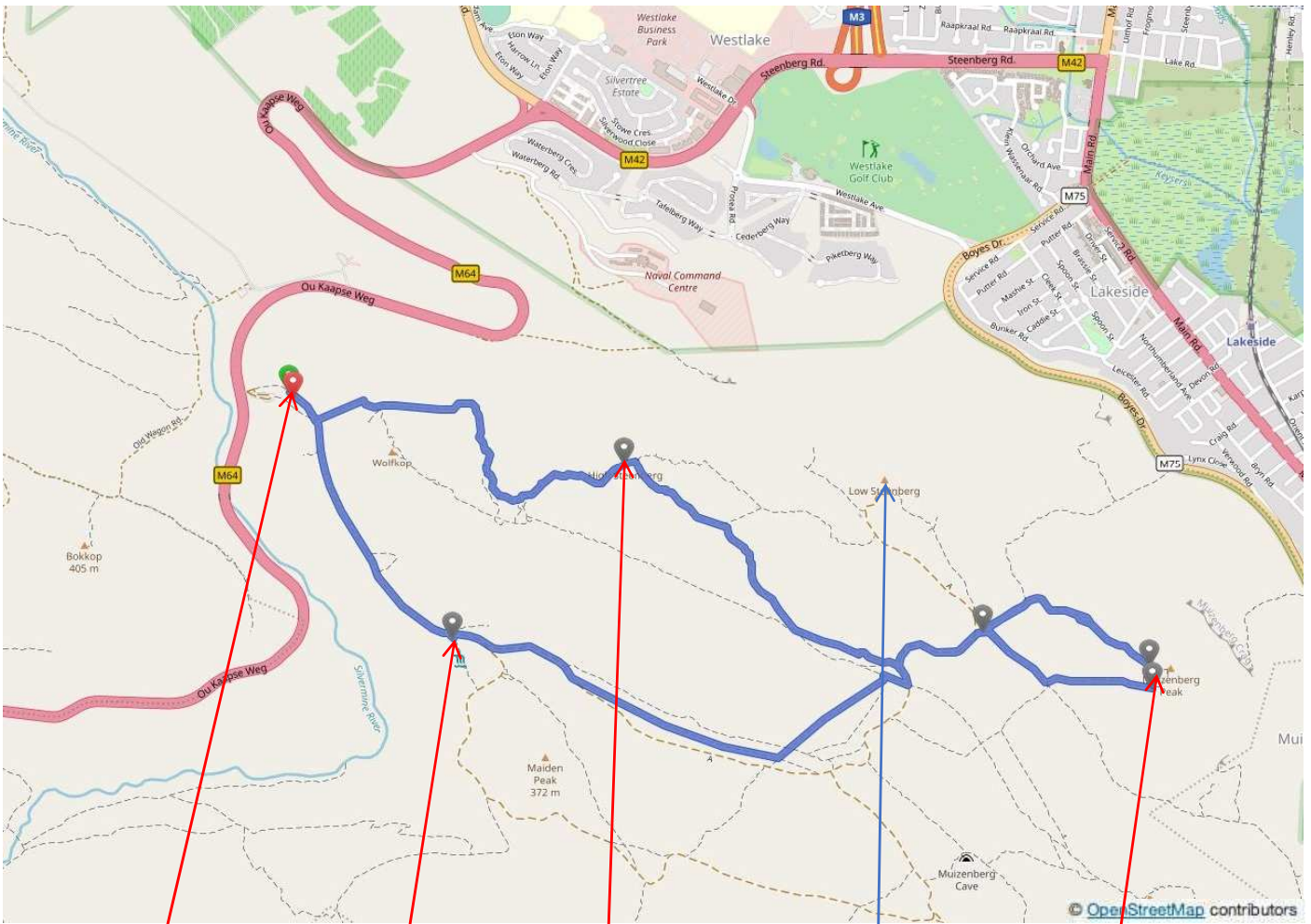


Blütenpracht am Higher Steenberg Peak

### **Allgemeine Hinweise zu Wanderungen rund um Kapstadt**

- Die meisten Wandergebiete rund um Kapstadt gehören zum Table Mountain Nationalpark. An den Zufahrten zu den Wanderparkplätzen ist eine Eintrittsgebühr zu zahlen. Für Inhaber einer Wildcard entfällt die Gebühr vor Ort.
- Durch die feuchten Luftmassen vom Meer kann das Wetter schnell umschlagen. Oft ist es in den Bergen dann sehr neblig.
- Aus Vorsicht vor Schlangen wird empfohlen, festes Schuhwerk zu tragen.

- Auch wenn es von weitem nicht so aussieht, einige Wanderwege erfordern absolute Schwindelfreiheit. Die Gipfel ragen fast senkrecht aus der Umgebung und die Pfade führen nicht selten nahe der Abbruchkanten entlang. Bei der hier beschriebenen Tour ist das allerdings nicht der Fall.
- Die Zeiten an den Orientierungstafeln sind reine Gezeiten für sehr sportliche Wanderer.



Start/Ziel an der M64      Wasserfall      Higher Steenberg      Lower Steenberg      Muizenberg Peak

Die beschriebene Tour verläuft entgegen dem Uhrzeigersinn.

Das verwendete Kartenmaterial wird unter [www.OpenStreetMap.org](http://www.OpenStreetMap.org) bereitgestellt.