

Checkliste für Wanderungen in und um Kapstadt im Gebiet des Table Mountain Nationalparks

Zum Table Mountain Nationalpark zählt das Gebiet von Kapstadt bis zur Kap Halbinsel. Die bekanntesten Wanderungen sind natürlich die auf den Tafelberg (verschiedene Routen möglich) sowie Lions Head oder Silvermine und im Cape Point Nationalpark.

Wir haben eine Checkliste erstellt, die ihr bei geplanten Wanderungen einmal vorab durchgehen solltet und euch auch gerne als Merkzettel ausdrucken könnt.

WICHTIG: Immer dran denken, dass insbesondere der Tafelberg ein „richtiger“ Berg ist. Gutes Schuhwerk ist wichtig, das Wetter kann schnell wechseln (insbesondere ab Mittagszeit ziehen zu bestimmten Jahreszeiten gerne schnell Wolken auf, die zu Orientierungsproblemen führen können). Es kann sehr heiß, aber genauso auch schnell extrem kalt und (sehr) windig werden.

Nichtsdestrotz ist eine Wanderung ein Erlebnis und kann über Platteklip Gorge auch gut von Familien durchgeführt werden. Wir wollen nur darauf hinweisen, dass es kein einfacher Spaziergang ist und leider durch Unvorsichtigkeit viele Unfälle geschehen und Rettungsaktionen notwendig sind, die mit entsprechender Vorbereitung und richtiger Ausrüstung vermieden hätten werden können.

Allgemeine Checkliste für sichere Wanderungen in Kapstadt

1. Planung vor der Tour

- Route auswählen (Schwierigkeitsgrad, Dauer, Höhenmeter)
- Startzeit so legen, dass du vor Sonnenuntergang zurück bist
- Wetter prüfen (Wind, Hitze, Wolkenbasis, Regenrisiko)
- Offizielle Wege wählen – keine „Shortcuts“
- Offline-Karten herunterladen (AllTrails, Trailforks, Maps.me)

2. Sicherheit & Kommunikation

- Teilt in der Unterkunft oder Mitreisenden mit, welche Route ihr wählt
- Startzeit
- Voraussichtliche Rückkehrzeit
- Handy vollständig geladen
- Powerbank einpacken
- Notrufnummern gespeichert:
- **WSAR Bergrettung: 021 937 0300**
- **Notruf vom Handy: 021 480 7700**

3. Ausrüstung

- 1–2 Liter Wasser pro Person (mehr bei Hitze)
- Snacks / Energieriegel
- Sonnenschutz: Hut, Sonnencreme, Sonnenbrille
- Windjacke / leichte Schicht (Wetter ändert sich schnell)
- Erste-Hilfe-Set
- Stirnlampe oder Handylicht
- Feste Wanderschuhe
- Kleines Handtuch oder Buff
- Müllbeutel (Leave No Trace)

4. Navigation

- GPS aktiviert
- Offline-Karte geöffnet
- Orientierungspunkte merken (Gipfel, Wegekrenzungen, markante Felsen)
- Auf dem offiziellen Trail bleiben

5. Natur & Umgebung

- Schlangen nicht provozieren, Abstand halten
- Klippenkanten meiden
- Keine Felsen lose treten
- Bei starkem Wind exponierte Stellen vermeiden
- Keine Tiere füttern

6. Verhalten im Notfall

- Ruhe bewahren
- Anhalten und Situation sichern
- Standort bestimmen (GPS, What3Words, Landmarken)
- **Bergrettung anrufen: 021 937 0300**
- Sichtbarkeit erhöhen (bunte Kleidung, Licht)
- Energie sparen, im Schatten bleiben
- Bei Verletzungen nicht weitergehen

Checkliste für Lion's Head, Platteklip & India Venster

1. Allgemeine Vorbereitung (für alle drei Routen)

- Start früh am Morgen (Hitze & Wind vermeiden)
- Offline-Karte geladen (AllTrails, Trailforks)
- 1–2 Liter Wasser pro Person
- Sonnenschutz (Hut, Sonnencreme, Sonnenbrille)
- Windjacke (Wetter kann schnell drehen)
- Handy voll geladen + Powerbank
- Jemandem Route & Rückkehrzeit mitteilen
- Notrufnummern gespeichert:
- WSAR Bergrettung: 021 937 0300
- Notruf vom Handy: 021 480 7700

2. Spezielle Checkliste: Lion's Head

✓ Geeignet für:

Einsteiger mit guter Grundfitness, aber nicht bei starkem Wind.

Besondere Risiken:

- Starker Wind (Lion's Head ist extrem exponiert)
- Leitern, Ketten, steile Felsstufen
- Rutschige Felsen bei Feuchtigkeit
- Überfüllung an Wochenenden / Vollmond

Was du speziell beachten solltest:

- Bei Windwarnung nicht gehen
- Alternative Route ohne Ketten kennen (rechts herum)
- Gute Schuhe mit Grip
- Stirnlampe, falls du zum Sonnenaufgang/-untergang gehst
- Genug Abstand zu Kanten halten (viele Unfälle passieren durch Fotos)

Sicherheitshinweis Lions Head:

Lion's Head bitte nur vom Parkplatz aus besteigen. Aus Sicherheitsgründen bitte NICHT die Route von Sea Point oder vom unteren Bereich am Roundhouse starten!!! Hier gibt es leider immer wieder Überfälle.

Keine Wertsachen im Fahrzeug sichtbar liegen lassen!!!

3. Spezielle Checkliste: Platteklip Gorge

✓ Geeignet für:

Einsteiger bis Fortgeschrittene, aber sehr anstrengend.

Besondere Risiken:

- Extreme Hitze (kein Schatten!)
- Steile, endlose Stufen
- Dehydrierung
- Starker Wind am Gipfelplateau
- Orientierung oben bei Nebel schwierig

Was du speziell beachten solltest:

- Früh starten (spätestens 7:00)
- Mindestens 1,5–2 Liter Wasser
- Regelmäßige Pausen im Schatten der Felswände
- Oben nicht blind loslaufen: Weg zum Cable Car oder Maclear's Beacon vorher kennen
- Bei Nebel oben: auf dem markierten Weg bleiben

4. Spezielle Checkliste: India Venster

✓ Geeignet für:

Erfahrene Wanderer, trittsicher, schwindelfrei.

Besondere Risiken:

- Kletterpassagen (Scrambling)
- Exponierte Stellen
- Falsche Abzweigungen → gefährliche Gelände
- Nässe macht die Route extrem rutschig
- Viele Unfälle durch Selbstüberschätzung

Was du speziell beachten solltest:

- Nur bei trockenem Wetter gehen
- Route vorher studieren (viele falsche Pfade)
- Auf die gelben Fußabdrücke achten
- Keine Höhenangst
- Handschuhe für Grip (optional, aber hilfreich)
- Nicht alleine gehen
- Genug Zeit einplanen (3–4 Stunden)

5. Verhalten im Notfall (für alle Routen)

- Ruhe bewahren
- Anhalten, sichere Position suchen
- Standort bestimmen (GPS, What3Words, Landmarken)
- Bergrettung anrufen: 021 937 0300
- Sichtbarkeit erhöhen (bunte Kleidung, Licht)
- Bei Verletzungen nicht weitergehen
- Bei Hitze: Schatten suchen, Wasser rationieren