

Jetset Journals


no.1

2026

KAPSTADT

10 Tage

Kurztrip



a travel guide

SUMMARY

01.

INTRO

Alles, was du vor deinem Trip nach Kapstadt & Umgebung wissen solltest.

p.3

03.

DAY-TO-DAY

Eine mögliche Tagesplanung für einen 10-Tages Trip in die südafrikanische Metropole.

p.8



02.

HIGHLIGHTS

Meine Top 10 Must-see Orte rund um Kapstadt, sowie Tipps und Tricks!

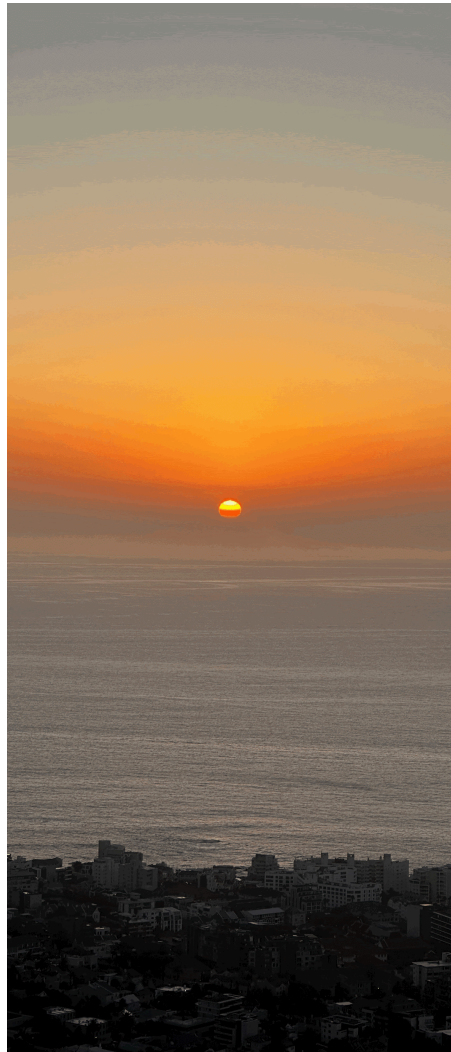
p.5

04.

WHERE TO EAT

Die besten Restaurants und Cafes der Region, die du definitiv nicht verpassen solltest.

p.10

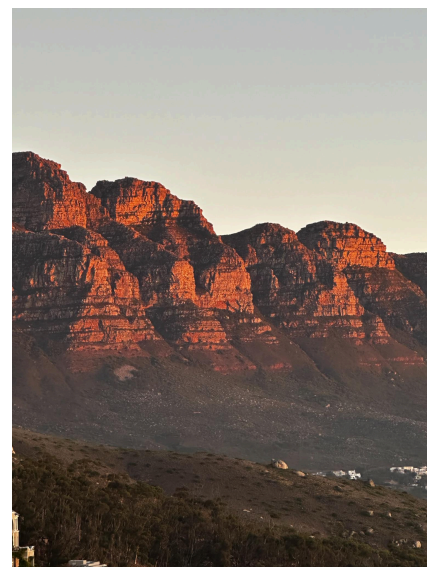


05.

WHERE TO SLEEP

Meine Empfehlungen für Unterkünfte, um die Rundreise bestmöglich zu genießen.

p.12





INTRO

Kapstadt – Nicht umsonst hat sich die Stadt an der Südspitze des afrikanischen Kontinents zu einem der beliebtesten Reiseziele für Europäer, vor allem im Winter, entwickelt. Viele nutzen auch die Möglichkeit des mobilen Arbeitens, um dem europäischen Winter direkt für mehrere Wochen oder Monate zu entfliehen. Hierfür eignet sich die Region vor allem deshalb, weil es dort zu der Zeit Sommer ist, die Preise noch immer auf einem angenehmen Niveau sind und zum anderen weil es auch noch nahezu keine Zeitverschiebung gibt. Von einigen europäischen Flughäfen gibt es inzwischen Direktflüge und in die Stadt gelangt man am bequemsten mit dem Uber. Auch für

sichere und günstige Fortbewegung in der Stadt bietet Uber die beste Möglichkeit.

Dieser Guide richtet sich vor allem an Erstbesucher und konzentriert sich deshalb auf die wichtigsten Highlights direkt in und um Kapstadt, inklusive ein paar Tagen in Stellenbosch.

Natürlich gibt es sowohl in der Region um Kapstadt, als auch in ganz Südafrika noch deutlich mehr zu sehen, weshalb das Land von vielen Leuten auch gleich viele Wochen bereist wird.

Aber auch für diejenigen, die dem Winter nur für 1-2 Wochen entfliehen möchten, bietet Kapstadt und seine Umgebung ein ideales Reiseziel.

Good to know:

Sicherheit

Sicherheitsbedenken sind für viele Menschen der Hauptgrund, der gegen eine Reise nach Kapstadt/Südafrika spricht und in der Tat ist die Kriminalität und damit die Wahrscheinlichkeit, in eine unangenehme Situation zu geraten, hier deutlich höher als in vielen Teilen Europas.

Doch auch in Kapstadt reicht meist gesunder Menschenverstand aus, um solche Situationen zu vermeiden. Hierzu zählt, dass man nicht unbedingt offensichtliche Wertgegenstände, teuerste Markenklamotten etc. trägt, sich von verlassen Straßen grundsätzlich fernhält und nach Einbruch der Dunkelheit ausschließlich mit dem Uber fortbewegt. Townships sollte man besser meiden.

Beste Reisezeit

Wie schon im Intro angesprochen, ist die beste Reisezeit der südafrikanische Sommer (europäischer Winter) von November bis März.

Gesundheit & Impfungen

Über mögliche Impfungen wie gegen Hepatitis, Tollwut oder Typhus sollte man vor einer Reise mit einem Reisearzt sprechen. Außerdem sollten Durchfall- & Übelkeitsmedikamente in der Reiseapotheke aufgrund anderer hygienischer Standards nicht fehlen.

Sprache & Währung

Es gibt zwar in Südafrika zahlreiche Amtssprachen wie Afrikaans, aber mit Englisch kommt man in der Region super zurecht. Bargeld in Form vom Südafrikanischen Rand braucht man eigentlich nirgendwo, Kartenzahlung ist vor allem in den touristischen Regionen überall möglich.

Das Preisniveau ist verglichen mit Europa noch immer sehr niedrig.

Touren & Reservierungen

Die meisten Touren (Safaris, Helikopter etc.) kann man auch spontan vor Ort buchen, man sollte allerdings sicherheitshalber ein paar Tage vorher die Verfügbarkeiten checken.

Die angesagtesten Restaurants sollte man in der Hauptreisezeit definitiv 2-3 Wochen im Voraus reservieren, da sie spontan oft ausreserviert sind.

Fortbewegung

In und um Kapstadt, oder auch nach Stellenbosch, gelangt man am besten und günstig mit dem Uber. Für eine Tour zur Kap-Halbinsel bietet sich ggf. ein Mietwagen an.

Wohnviertel

Zum Wohnen in Kapstadt sind wohl die Viertel Sea Point & Gardens am sichersten. Airbnb ist eine super Möglichkeit und beispielhaft stelle ich unsere Airbnbs unten vor.

HIGHLIGHTS



01.

Tafelberg

Das wohl bekannteste Highlight und Wahrzeichen der Stadt ist der Tafelberg.

Man sieht ihn mit seiner Höhe von über 1000m aus allen Ecken der Stadt und seinen Namen verdankt er seiner Form, die der eines Tisches gleicht. Ein Besuch des "Gipfels" lohnt sich definitiv und man erreicht ihn entweder mit der Seilbahn (ca. 20€ hoch und runter) oder auf mehrstündigen Wanderwegen. Den Aufstieg sollte man sicherheitshalber nicht alleine/im Dunkeln angehen.



02.

Lions Head

Das zweite Highlight ist wiederum ein Berg und zwar der Lions Head. Auch der Hausberg mit einer Höhe von knapp 670m gilt als beliebtes Wanderziel und man erreicht den Gipfel bereits nach einer guten Stunde Wanderung. Besonders beliebt ist die Wanderung zum Sonnenaufgang. Auch hier sollte man möglichst nicht alleine starten. Von oben hat man einen tollen Blick auf die Stadt und die Strände.



03.

Camps Bay

Camps Bay ist ein Vorort Kapstadts und besonders markant ist hier die Lage am Fuße der Bergkette, 12 Apostel, sowie der weiße Sandstrand.

Am Hang stehen zahlreiche Luxus-Villen mit Pools und an der Promenade findet man nette Cafés und Restaurants.

Man erreicht Camps Bay vom Zentrum aus nach 20 minütiger Über-Fahrt und besonders schön ist hier der Sonnenuntergang, der die Berge rot färbt.



04.

Oranjezicht Market

Die Märkte sind ein weiteres Highlight Kapstadts, insbesondere der Oranjezicht Market bei der Waterfront.

Der Markt ist am Wochenende bis nachmittags und mittwochs abends geöffnet. Auch der Mojo Market in Sea Point ist einen Besuch wert, oder der Bay Harbor Market in Hout Bay.

05.

Signal Hill

Der Signal Hill ist mit seinen 350m eher niedrig, aber dennoch ein schöner Spot vor allem zum Sonnenuntergang.

Man kann hier ganz einfach mit dem Uber hinfahren. Eine weitere Alternative ist die The Rock Aussichtsplattform, um den Sonnenuntergang zu beobachten.

06.

Bo Kaap

Bo Kaap ist ein Stadtteil im Zentrum, der aufgrund seiner bunten Häuser ein beliebter Fotospot ist. Er zählt nicht zu den sichersten Stadtteilen und sollte entsprechend nur bei Tageslicht besucht werden. Auch die V&A Waterfront ist einen Besuch wert. Das weitere Stadtzentrum ist nicht schön.

07.

Kirstenbosch Garden

Wer der Stadt etwas entfliehen und ins Grüne möchte, der sollte den Kirstenbosch Botanical Garden besuchen. Hier kann man entspannt picknicken und in den Sommermonaten finden hier abends Konzerte statt. Da sollte man etwas früher ankommen für gute Plätze.



08.

Stellenbosch

Die Region Stellenbosch sollte man auch als Erstbesucher mit einplanen. Hier gibt es tolle Weingüter und auch das Zentrum der Studentenstadt ist einen Besuch wert.

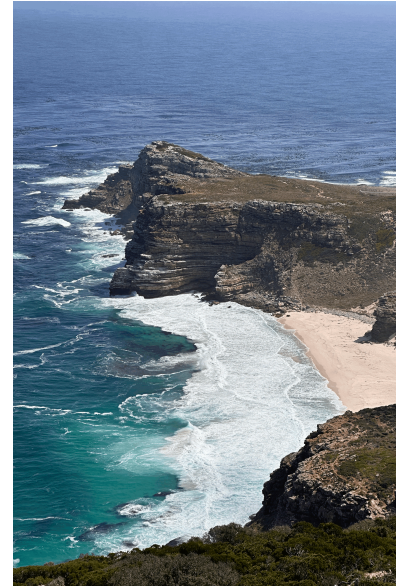
Stellenbosch zählt neben den Safariparks zu den beliebtesten Orten der Region außerhalb von Kapstadt. Beides kann man in 10 Tagen unterbringen.



09.

Strände

Natürlich zählen auch die schönen Strände um die Stadt zu den Highlights, insbesondere die Clifton Beaches neben Camps Bay oder der Llandudno Beach, der Bloubergstrand oder der Muizenberg Beach mit den bunten Strandhäusern, sowie der Boulders Beach, der für die hier lebenden Pinguine bekannt ist.



10.

Kap Halbinsel

Ein Tagestrip auf die Kap Halbinsel ist ebenfalls ein Highlight, das man nicht verpassen sollte. Nimmt man hier für einen Tag einen Mietwagen, kann man gleich viele Highlights auf einen Streich besuchen. Angefangen mit der Fahrt auf dem berühmten Chapman's Peak Drive, einem Stopp am Boulders Beach und dem Kap der Guten Hoffnung.



DAY TO DAY

Tag 1 – Nach der morgendlichen Ankunft am *Flughafen* geht es zum *Airbnb* in *Sea Point* und dann frühstücken bei *Pauline`s*. Anschließend macht man einen Spaziergang an der *Promenade*, vorbei am *Stadion* bis zur *V&A Waterfront*. Zurück in *Sea Point*, isst man mittags etwas auf dem *Mojo Market* und zum Sonnenuntergang fährt man auf den *Signal Hill* hinauf.

Tag 2 – Tag 2 beginnt mit der Sonnenaufgangswanderung auf den *Lions Head* und anschließend fährt man nach *Camps Bay* und isst im *Mantra Café* zu Mittag.

Auch den Nachmittag genießt man noch am *Strand* von *Camps Bay* und zum Abendessen geht es zum *Grand Pavillon*.

Tag 3 – Wenn Tag 3 am Wochenende liegt, dann startet man mit einem Brunch beim *Oranjezicht Market*. Hier nimmt man sich auch noch etwas zu Essen mit und fährt zum *Kirstenbosch Botanical Garden*, wo man nachmittags *picknickt* und abends ein *Konzert* genießt.

Tag 4 – An einem Schlechtwetter-Tag kann man bspw. mit einer *Cycling* Stunde bei *Hustle & Heart* in *Sea Point* starten und dann bei *Plato*

Coffee direkt gegenüber frühstücken. Mittagessen gibt es bei *Una Mas Mezcaleria* und nachmittags besucht man die *V&A Waterfront* und das *District Six Museum*. Abendessen geht man dann im *The Black Sheep*.

Tag 5 – Am fünften Tag kann man dann einen Mietwagen nehmen und die *Kap-Halbinsel* erkunden. Hier fährt man vorbei an der *Hout Bay*, den *Chapman's Peak Drive* entlang und stoppt bei den *Pinguinen* am *Boulders Beach* in *Simons Town*, bevor man weiter zum *Cape Point Nature Reserve* fährt. Hier kann man zum *Cape*

Point hinaufsteigen und auch ein Foto am berühmten Schild des *Kaps der Guten Hoffnung* machen. Wenn es zeitlich passt, kann man auf dem Rückweg eine andere Route wählen und noch kurz beim *Muizenberg Beach* mit den bunten Strandhäusern halten.

Tag 6 – An Tag 6 ist es dann Zeit, der Stadt erstmal etwas zu entfliehen. Unserer Meinung bietet sich zumindest ein 2-3 tägiger Aufenthalt in *Stellenbosch* an. Wer aber lieber eine Safari unternehmen möchte, für den wäre auch dafür nun die richtige Zeit gekommen. Wir finden, dass man in anderen Ländern Afrikas besser und authentischer Safari machen kann, aber natürlich gibt es um Kapstadt herum auch kleinere *Safariparks*. Wir hatten uns an der Stelle jedenfalls für eine Fahrt nach Stellenbosch entschieden.

Nach einem Frühstück bei *Truth Coffee Roasting* in der Stadt fuhren wir mit dem Uber zu unserer Unterkunft in Stellenbosch. Zum Mittagessen hatten wir vorab einen Tisch im wunderschönen *Waterford Estate* reserviert. Hier isst man zu Mittag und nimmt

anschließend an einem typischen *Wein-Tasting* teil. Abends hatten wir Glück, denn in der Stadt von Stellenbosch fand das *Stellenbosch Street Soiree*, eine Art Stadtfest, an dem vor allem Studenten teilnahmen, statt.

Tag 7 – Den Vormittag des folgenden Tages nutzt man nach dem Abend in Stellenbosch etwas zur Entspannung und genießt etwas Zeit am *Pool* der Unterkunft. Zum Mittagessen fährt man anschließend nach Stellenbosch zum *The Fat Butcher* und genießt das unglaublich leckere Steak. Nachdem man dann etwas durch die Stadt spaziert ist, fährt man wieder zu einem Weingut, diesmal zu *Ernie Els Wines*, wo man außerdem ein paar Golfabschlüge machen kann (der Gründer – Ernie Els – war ehemaliger Golfprofi) und dann isst man hier auch zu Abend.

Tag 8 – Am nächsten Tag geht es dann zurück nach Kapstadt und man erkundet etwas das Zentrum der Stadt. Zunächst schlendert man durch die bunten Straßen von *Bo Kaap*, dann isst

man an der *Long Street* bei *Clarke's* zu Mittag. Nachmittags schaut man sich *Gardens* an, um abends im *Café Paradiso* zu Abend zu essen.

Tag 9 – Tag 9 startet man mit einer Fahrt auf den *Tafelberg* und anschließendem Frühstück bei *Nourish'd*. Mittags kann man sich einen Wagyu Burger bei *Zuney* holen und eine *Bootsfahrt* von der Waterfront aus starten. Nach einem weiteren Sonnenuntergang auf dem *Signal Hill* geht's dann zum Abendessen und auf ein paar Drinks ins *Kloof Street House*.

Tag 10 – Um die Reise mit einem Highlight zu beenden, unternimmt man am letzten Tag einen *Helikopterflug*, besucht dann nochmal den *Oranjezicht Market* und macht nachmittags nochmal, was einem am besten gefallen hat. Zum Beispiel ein Mittagessen beim *Mantra Café* und etwas Baden bei den *Clifton Beaches*. Hier kann man dann auch den Sonnenuntergang vom *The Rock* genießen, bevor es spät abends zum Flughafen geht.

WHERE TO EAT

Restaurants:

★ **Mantra Café**

Sehr cooles Restaurant in Camps Bay
43 Victoria Rd, Camps Bay, Cape Town

● **Kloof Street House**

Hipster Laden, Gute Speisen & Drinks
30 Kloof St, Gardens, Cape Town

● **Grand Pavilion**

Super Fischgerichte in Sea Point
277 Beach Rd, Sea Point, Cape Town



● **Clarke`s Bar & Dining**

Sehr leckere Burger & Rooster Dog
133 Bree St, Cape Town City Centre, CT

● **Una Mas Mezcaleria**

Sehr leckerer Mexikaner, auch zum Lunch
Shop 2, 77 Regent Rd, Sea Point, CT



● **Black Sheep Restaurant**

Gute lokale Gerichte, z.B. Impala
104 Kloof St, Gardens, Cape Town

● **Cafe Paradiso**

Tipp: Die Schoko-Chili Soße
110 Kloof St, Gardens, Cape Town

★ **The Fat Butcher**

Bestes Steak, in Stellenbosch
1 Van Riebeeck St, Stellenbosch Central

● **Zuney Wagyu**

Sehr leckere Wagyu Beef Burger
Shop 2, 69A Kloof St, Gardens, Cape Town

Märkte:

★ **Oranjezicht Farmers Market**

Super Brunch Spot am Wochenende
Breakwater Blvd, V&A Waterfront, CT

● **Mojo Market**

Markt in Sea Point – Fischgerichte
30 Regent Rd, Sea Point, Cape Town

● **Bay Harbour Market**

Weiterer schöner Markt in Hout Bay (Mi-So)
31 Harbour Rd, Hout Bay, Cape Town

Cafés:

★ **Pauline`s**

Sehr leckeres Frühstück in Sea Point
277 Main Rd, Sea Point, Cape Town

● **Platō Coffee**

Guter Kaffee & mehr in Sea Point
120 Main Rd, Sea Point, Cape Town



● **Nourish'd Café & Juicery**

Super Bowls & Smoothies in Gardens
177 Kloof St, Gardens, Cape Town

● **Truth Coffee Roasting**

Gutes Frühstück, interessantes Interieur
36 Buitenkant St, Cape Town City Centre

● **Meraki**

Gutes Frühstück in Stellenbosch
43 Church St, Stellenbosch Central

Weingüter:

● **Ernie Els Wines**

Weingut mit Golfabschlag & gutes Dinner
Annandale Road, Stellenbosch NU

★ **Waterford Estate**

Schönstes Weingut, Leckerer Wein & Steak
Upper Blaauwklippen Rd, Helderberg Rural

● **Babylonstoren**

Schönes Weingut mit großem Garten
Klapmuts – Simondium Rd, Simondium

● **Boschendal**

Weingut mit Picknickmöglichkeit
Pniel Road, Groot, Franschhoek

● **Rust en Vrede, Peter Falke & Uva Mira**

Weitere Klassiker



WHERE TO SLEEP

Kapstadt

- **Airbnb #1 in Sea Point**

Ein Airbnb im schönen und sicheren Viertel Sea Point. Super Lage nah zur Promenade und nah zur Main Road mit zahlreichen Cafés und Restaurant, schöne moderne Einrichtung, Pool.



- **Airbnb #2 in Gardens**

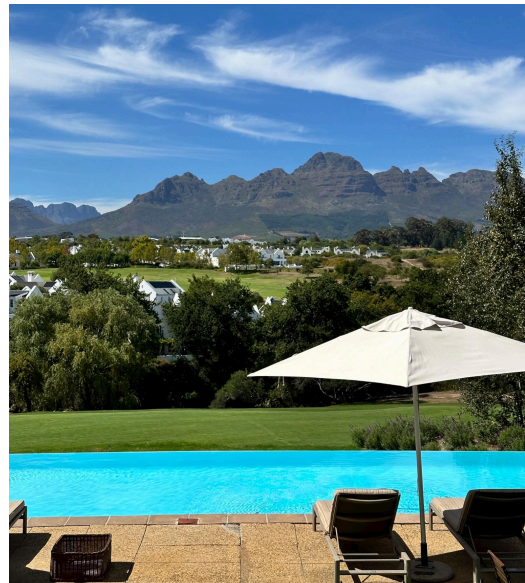
Auch dieses Airbnb in Gardens ist eine super Option. Der Stadtteil ist ebenfalls sehr sicher und bietet zahlreiche Cafés und Restaurants. Der Balkon mit dem Blick auf den Tafelberg ist ein weiteres echtes Highlight, sowie die schöne Einrichtung.



Stellenbosch

- **De Zalze Lodge**

Gute Lage, schönes Anwesen mit eigenem Weingut, leckerem Frühstück und Pool.





**Danke fürs Lesen und mehr Details findest du auf
meiner Website oder Instagram & TikTok!**



jetset_journalist

<https://www.jetset-journals.com/>