

KAPSTADT

Jeder Tag ein Abenteuer

Der Schauplatz der Fußball-WM 2010 ist ein Paradies für Freunde des sportlichen Nervenkitzels: In Südafrikas Küstenmetropole erlebte SHAPE-Autorin Monica Gumm beim Abseilen, Paragliden, Sandboarden & Co., wie vielseitig man sich einen Adrenalin-Kick verschaffen kann

Strahlende Sonne, keine Wolke am Himmel über Kapstadt, dazu angenehme 26 Grad. Ideale Wetterbedingungen, um mir das schönste Ende der Welt erst mal aus der Luft anzuschauen. In diesem Urlaub will ich Dinge ausprobieren, die ich mich noch nie getraut habe. Und ein Paragliding-Flug steht als Erstes auf meiner Liste. Pilot Jan wartet am Flugplatz im Vorort Clifton bereits auf mich. Schon hier ist der Ausblick überwältigend. Vor mir der glitzernd blaue Atlantik, links die weiß schimmernden Strände mit dem Gebirgsmassiv der 12 Apostel, hinter mir ein 700 Meter hoher Berg in Form eines Löwenkopfes. „Das ist der Lions Head“, erklärt mir Jan, „von dort oben startet unserer Gleitflug.“ Nun wird mir schon etwas mulmig. Na großartig, dabei ist das erst der Anfang meines selbst verordneten Action-Programms mit Sportarten wie Sandboarden, Abseilen und Kitesurfen, bei denen ich völlig neue Adrenalin-Kicks erleben soll.

Während ich noch darüber nachdenke, dass man in Kapstadt bestimmt auch ganz einfach nur nett shoppen oder am Beach liegen kann, erreichen wir den Nationalpark des Tafelberges und wandern zur Startbahn hinauf. „Es ist wichtig, dass du feste Schuhe und lange Hosen trägst, denn überall wuchert der stachelige Fynbos-Strauch“, hatte mich Jan gestern schon am Telefon gebrieft. Jetzt erzählt er mir, dass auch Kobras den Weg kreuzen können. Und zu meiner Flugangst gesellt sich prompt die Panik, von einer Schlange gebissen zu werden. Als wir nach 20 Minuten die Startzone erreichen, kommt der nächste Schock: Da soll ich runterlaufen? Mein Herz rast, während mir Jan seelenruhig den Sitzgurt um Hüften und Schultern legt und den Helm aufsetzt. „Ich hake mich nun bei dir ein, befestige den Schirm an meinem Gurt und dann laufen wir beide so schnell es geht bergab“, weist mich mein Instruktor ein. Ich habe Angst! Wer rennt denn bitte freiwillig in den Abgrund? Aber dann treibt mich

Paragliding



Vogelfrei! Im Tandem-Gleitschirm überfliegt Monica die Camps Bay. Profipilot Jan schießt während des Fluges mit seiner Spezialkamera „Beweisfotos“

Kitesurfing



Stürmisch Bei starkem Wind lässt sich der Kite kaum bändigen. Cooles Surfer-Feeling kommt trotzdem auf



Abseilen

Am Abgrund Der Schritt über die Kante kostet Überwindung. Danach tastet sich Monica step by step an der Steilwand hinunter (r.). Nur ab und zu riskiert sie einen Blick auf die grandiose Kulisse

Sandboarding



Dünenspaß Ein heißes Gefühl, bei 30 Grad die Pisten runterzudüsen. Lifte gibt's nicht. Nach jeder Abfahrt geht's zu Fuß wieder bergauf



Baywatch Am Promi-Strand Camps Bay, vor dem Gebirgsmassiv der 12 Apostel, lauern die Beach Boys geduldig auf die perfekte Surfzelle



PRODUKTION: WWW.MONICAGUMM.DE FOTOS: MONICA GUMM/ANNE GALLO

REISE



Auf in die Tiefe
Durch Seile gesichert geht es am Tafelberg mit Guide Robin 112 m abwärts (l.). Für die bestandene Mutprobe winkt am Ende eine Urkunde (r.)

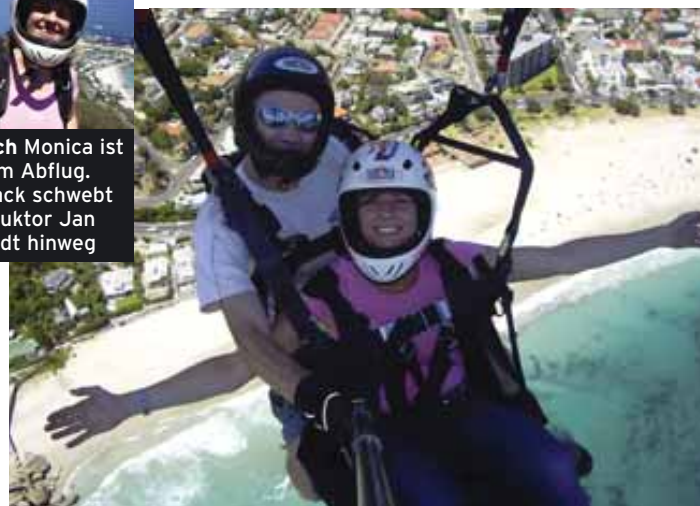
Jan von hinten an, ich renne los und schon nach ein paar Schritten heben wir ab. Wow, was für ein Gefühl, lautlos wie ein Adler durch die Lüfte zu schweben! Langsam fällt alle Anspannung von mir ab und ich lehne mich entspannt in meinem Sitz zurück, um die atemberaubende Aussicht aus der ersten Reihe zu genießen. Nur beim Landeanflug verschlägt es mir noch einmal kurz den Atem, als wir rasant und spiralförmig auf den Boden zusteuern. „Du musst die Beine waagrecht anheben“, ruft Jan und dann legen wir gemeinsam eine butterweiche Landung hin. Mit einem glücklichen Grinsen und etwas zittrigen Knien mache ich in Gedanken den ersten Haken auf meiner Abenteuerliste (Tandemflug 85€, Foto-CD 14€, www.para-taxi.com).

»**PROMI-BEACH** Nach diesem aufregenden Urlaubsstart gönne ich mir einen relaxten Nachmittag. Gleich neben dem Flugplatz liegt Camps Bay, der hippe Strand von Kapstadt. Klar, dass ich zum Mittagessen Kurs aufs „Paranga“, das Lieblingslokal von Paris Hilton, nehme (www.paranga.co.za). Auf der Terrasse mit Blick über die ganze Bucht schlemme ich einen gegrillten Hummer mit Salat. Später schaue ich den knackigen Beach Boys beim Bodyboarding zu und wage einen Sprung ins Meer, bin aber sofort wieder draußen. Brrr, das Wasser hat lausige 18 Grad! Nach dem Sundowner im trendy „Café Caprice“ (www.cafe-caprice.co.za) falle ich wenig später im „Nine Flowers Guest House“ erschöpft in mein Bett.

»**SEILAKT** Am nächsten Tag erwartet mich die größte Herausforderung meiner Reise: 112 Meter abseilen am Tafelberg. Als ich morgens oben am Startpunkt stehe und in die Tiefe schaue, verlässt mich beinahe der Mut. „Du brauchst keine Angst zu haben“, beruhigt mich Instructor Robin, „es ist wirklich ganz easy, wir sichern dich von unten und oben ab und du allein gibst das Tempo vor.“ Mit routinierten Griffen legt er mir den Hüftgurt an, erklärt mir die Abseiltechnik und führt mich dann zur Einstiegsstelle, an der seine Assistenten schon auf uns warten. Ich versuche, an nichts mehr zu denken, ziehe die dicken Handschuhe an, lasse mir einen Helm aufsetzen und mich per Karabinerhaken am Seil einhän-



Daumen hoch Monica ist startklar zum Abflug. Im Doppelpack schwebt sie mit Instruktor Jan über Kapstadt hinweg



Carven im Sand
Bis zu 250 m lang sind die Abfahrten. Nach jeder 3. heißt es: Brett wachsen!



Platz an der Sonne
Am Traumstrand des Nobelvorortes Camps Bay gehen die Reichen und Schönen baden



Crashkurs
Kann man in zehn Stunden Kitesurfen lernen? Nach all den Bruchlandungen kamen Monica dann doch Zweifel



Promifaktor
Im „Café Caprice“ schlürft auch Paris Hilton gerne einen Sundowner

gen. Robin ist direkt neben mir und synchron gehen wir rückwärts dem Abgrund entgegen, während uns Robins Männer mit Seilen sichern. Dann kommt der entscheidende Moment – ich muss den Schritt über die Kante setzen. Robin lächelt mir aufmunternd zu und ich tu's. Schon baumele ich parallel zur Felswand in der Luft, meine Füße suchen Halt am Gestein, finden ihn und ich taste mich die Steilwand abwärts. Kaum fühle ich mich sicher, verliere ich den Kontakt zum Fels erneut und hänge wieder in der Luft. „Ganz ruhig, jetzt kommt der schönste Teil“, grinst Robin, „die letzten 50 Meter schweben wir am Seil nach unten.“ Erleichtert spüre ich, wie mein Adrenalinpegel mit jedem Meter, den wir uns der Erde nähern, sinkt (45€, www.abseilafrica.co.za).

»**HART AM WIND** Mein nächstes Etappenziel ist das zwei Autostunden entfernte Surferparadies an der Lagune Langebaan. Ich habe einen Schnupperkurs im Kitesurfen gebucht, um in zehn Stunden die Grundkenntnisse zu lernen. Draußen auf der jadegrünen Lagune trainiert der fünfmalige Weltmeister Aaron Hadlow (22) – ein eleganter Tanz auf den Wellen. Bei mir sieht das alles sehr viel weniger cool aus. Der Wind reißt mich schon bei den Trockenübungen an Land immer wieder um und ich lande samt meinem Lehrer Jake lachend im Sand. Am Ende des Kurses beherrsche ich zumindest das „Bodydraging“, bei dem man sich ohne Board vom Gleitschirm durchs Wasser ziehen lässt. Ein Riesenspaß! (Kurs inkl. Equipment ca. 200€, www.capesport.co.za)

REISE

Farbenfroh Die Strandhäuser im Seebad Muizenberg bei Kapstadt



Aufsatteln Erst per Pferd durch die Weinberge (o.), dann mit dem Mountainbike von Weinprobe zu Weinprobe

Tierisch So sieht also die (Schild-) Krötenwanderung auf Afrikanisch aus



»FUN IM SAND Wenn ich es schon nicht geschafft habe, richtig auf den Wellen zu reiten, dann vielleicht auf dem Sand. In den Dünen an der False Bay südlich von Kapstadt, einem Paradies für Sandboarder mit 160 Meter hohen Dünen und menschenleeren Pisten, will ich den Versuch wagen. Trainer Dominique erklärt mir, dass ich nach jeder dritten Abfahrt das Brett wachsen muss, damit der Sand mich nicht ausbremst. Ansonsten ist es fast wie Snowboarden, mit dem Unterschied, dass ich hier bei 30 Grad mit Atlantikblick abwärtsdüse und zu Fuß wieder hochklettere. Am Anfang purzele ich ständig in den Sand, aber nach ein paar Abfahrten habe ich den Schwung raus. Drei Stunden später bin ich fix und fertig, spüre jeden Muskel und fühle mich paniert wie ein Wiener Schnitzel. Da hilft nur ein kurzer Sprung ins kalte Meer (ein Tag Kurs und Board 36 €, www.revel.co.za).



Samtpfote Gepard Joseph wirbt für Artenschutz

»WINELANDS Als krönenden Abschluss meiner Reise gönne ich mir zwei Nächte in dem luxuriösen „Palmiet Valley Estate“, das inmitten grüner Weinberge liegt. Von hier aus besuche ich das Erlebnis-Weingut „Spier“ – eins von 150 Gütern in der Gegend – und unternehme einen Ausritt durch die weitläufigen Ländereien. Auf dem Rückweg schaue ich noch beim Gepardengehege „Cheetah Outreach“ vorbei, in dem man sich um die Erhaltung dieser vom Aussterben bedrohten Tiere kümmert. Denn in Südafrika leben nur noch 500 Exemplare der Raubkatzen in freier Wildbahn. Der sieben Jahre alte, domestizierte Gepard Joseph post wie

ein Plüschtier in seinem Gehege und ich darf sogar mal kurz zum Streicheln reinkommen. Am letzten Tag verbinde ich dann Sport mit Genuss: Mit einem Guide und einer munteren Gruppe von sieben Leuten radeln wir 22 km durch die zauberhafte Hügellandschaft und besuchen vier Weingüter. Trotz 30 Grad weht hier eine angenehme Brise. Und nachdem wir 21 vollmundige, südafrikanische Weine verkostet haben, treten wir auf dem Heimweg umso beschwingter in die Pedale (35 €, www.bikesnwines.com). Als ich abends noch durch das quirliche Städtchen Stellenbosch bummele, überfällt mich Wehmut. Gerne hätte ich noch viel, viel mehr erlebt: Kamikaze Canyoning, Wake Boarding, Hai-Diving – aber dafür muss ich wohl nochmal wiederkommen!

TRAVEL-TIPPS

FLÜGE South African Airways fliegt täglich ab Frankfurt über Johannesburg nach Kapstadt. Hin u. zurück ab 848 €, www.flysaa.de Air Berlin fliegt von Oktober bis April nach Kapstadt, one way ab 279 €, www.airberlin.de
HOTELS KAPSTADT „Nine Flowers Guest House“ im viktorianischen Stil, zentral gelegen, DZ ab 65 €, www.nineflowers.com „Daddy Longleg“, Design-Hotel. Ganz neu: Schlafen im Camping-Trailer auf der Dachterrasse, ab 102 €, www.daddylonglegs.co.za
HOTELS WINELANDS „Palmiet Valley Estate“, Landhaus im kapholländischen Stil in den Weinbergen, mit Pool, DZ ab 135 €, www.palmiet.co.za „Wedge View“, Country House mit Spa, DZ/F ab 98 €, www.wedgeview.co.za „Spier“, Erlebnishotel mit Reitstall, Restaurants, DZ/F ab 138 €, www.spier.co.za **MIETWAGEN** 1 Woche ab 139 €, www.holidayautos.de

INFOS www.tourismcapetown.co.za
EXTRA-TIPP Sie wollen zur Fußball-WM 2010 nach Südafrika? Um übertriebene Flüge im Turniermonat (11. Juni bis 11. Juli) zu umgehen, bietet der „Skyscanner-Finder“ für indirekte Flüge unter www.skyscanner.de die Möglichkeit, Flüge zu mischen – das heißt, mit verschiedenen Fluggesellschaften zum günstigeren Preis zu fliegen: z. B. von Frankfurt via Athen nach Johannesburg ab 578 €



Stadtvilla Das „Nine Flowers Guest House“



Landhaus Das „Wedge View“ in den Weinbergen