Sur de África

Sudáfrica

Lucy Corne



PDF

Capítulos incluidos en la guía
Sur de África 3

geoPlaneta



Sudáfrica

53 MILLONES HAB./ 27

Incluye »

Ciudad del Cabo 345
Garden Route 396
Durban 431
Zululandia 447
Bloemfontein 468
Johannesburgo 477
Soweto 492
Pretoria 494

Los mejores restaurantes

- Test Kitchen (p. 372)
- Great Eastern Food Bar (p. 486)
- Foliage (p. 385)
- Mali's Indian Restaurant (p. 440)
- La Sosta (p. 391)
- Hog House Brewing Co (p. 372)

Los mejores alojamientos

- Tintswalo Atlantic (p. 369)
- Thonga Beach Lodge (p. 452)
- Motel Mipichi (p. 486)
- Hog Hollow (p. 403)

Por qué ir

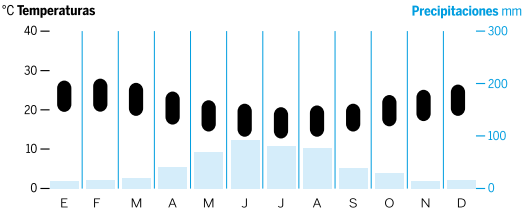
Cuando Desmond Tutu definió Sudáfrica como la "nación del arcoíris", el arzobispo daba en el clavo de por qué es extraordinario este país. La mezcla de pueblos y culturas resulta evidente de inmediato, pero su diversidad va mucho más allá de su gente.

Sin cruzar las fronteras de Sudáfrica se puede dormir bajo las estrellas en el desierto o hacer senderismo por sus picos nevados; los montes de Zululandia y de la Wild Coast constituyen un bucólico antídoto contra grandes ciudades como Johannesburgo o Durban; y la observación de la fauna cubre desde un safari remoto hasta un paseo con pingüinos.

La variedad también está presente en la cocina, en la que hay exquisitez (el marisco de la West Coast), abundancia (los festines de carne del Karoo), sabor (los guisos *cape malay*) y picante (los curris de Durban). Y al suroeste está Ciudad del Cabo, donde *gourmets*, aficionados al arte, amantes de las emociones fuertes y atractivos bañistas se encuentran para tomar algo, montar olas o tumbarse al sol en hermosos parajes.

Cuándo ir

Ciudad del Cabo



Nov-mar Temporada alta en los parques nacionales y la costa.

Abr-may, sep y oct Clima soleado. A partir de otoño mejora la observación de fauna.

Jun-ago Ideal para ver animales. Lluvias en Ciudad del Cabo y la Provincia Occidental del Cabo.

978-84-08-19054-7 © Lonely Planet Publications Pty Ltd / GeoPlaneta

CIUDAD DEL CABO

3,74 MILLONES HAB./ 021

Hay que estar preparado para enamorarse, ya que la "Ciudad Madre" de Sudáfrica es una vieja experta en robar corazones. ¿Y quién no perdería el sentido al contemplar la espectacular Table Mountain ("montaña de la mesa"), con sus cumbres cubiertas por una cascada de nubes, laderas salpicadas de viñedos y una flora sin par, y base rodeada de playas de arenas doradas?

Pocas ciudades pueden presumir de tener un maravilloso parque nacional en su corazón o de ofrecer una semejante variedad de actividades. Desde las brillantes fachadas pintadas del Bo-Kaap y las casas de Muizenberg hasta el impresionante arte callejero y la decoración afro-chic de las pensiones, Ciudad del Cabo es una metrópoli preciosa. Pero sobre todo es una ciudad multicultural, donde casi todo el mundo tiene una historia fascinante, y a veces desgarradora, que contar.

Mucho antes de que la Compañía Neerlandesa de las Indias Orientales (VOC; Vereenigde Oost-Indische Compagnie) estableciera una base aquí en 1652, la zona de Ciudad del Cabo la ocupaban pueblos san y khoekhoen, conocidos colectivamente como khoe-san. Los indígenas rechazaron a los neerlandeses, por lo que la VOC importó esclavos de Madagascar, India, Ceilán, Indonesia y Malasia. Con el tiempo, los esclavos se mezclaron con los khoe-san, y sus descendientes establecieron la base de la actual población de color.

Durante los más de 150 años de dominio neerlandés, a medida que el Cabo empezó a ser popular, el asentamiento prosperó y se ganó la reputación de ser la "taberna de los siete mares", un animado puerto que utilizaban los marineros que navegaban entre Europa y Oriente. En 1808, tras la derrota de los neerlandeses frente a los británicos en Bloubergstrand, 25 km al norte de la ciudad, la colonia pasó a manos de la Corona británica. La trata de esclavos se abolió en 1808, y en 1844 se declaró libres a todos los esclavos.

En 1901 se culpó a los trabajadores africanos negros de una epidemia de peste bubónica (aunque en realidad llegó en barcos de Argentina), hecho que el Gobierno aprovechó para establecer la segregación racial. Los negros fueron trasladados a dos lugares: cerca de los muelles y a Ndabeni, en la ladera oriental de la Table Mountain. Eso fue el origen de lo que más adelante se convertiría en los barrios gueto o *townships* de Cape Flats.

Puntos de interés

City Bowl, Foreshore, Bo-Kaap y De Waterkant

En City Bowl, el lugar donde los holandeses abrieron la primera tienda, hay muchos lugares históricos y comercios. Landfill creó el barrio de Foreshore en las décadas de 1950 y 1960, presidido ahora por el Duncan Dock y el centro de convenciones. En la parte baja de Signal Hill están las casas de vivos colores del Bo-Kaap, y al noreste, De Waterkant, el barrio rosa de Ciudad del Cabo, lleno de tiendas y ambiente nocturno.

★Bo-Kaap ZONA

(plano p. 354; Dorp/Leeuwen) Con sus casas de techos bajos y vivos colores, muchas de ellas Monumento Histórico, alineadas en estrechas calles adoquinadas, el Bo-Kaap (que significa "Cabo Superior") es una de las zonas más fotografiadas de la ciudad. A mediados del s. XVIII era un cuartel militar, y fue aquí donde los esclavos libres empezaron a establecerse en la década de 1830. Las calles Chiappini, Rose y Wale son las más pintorescas.

★Company's Gardens JARDINES

(plano p. 354; City Bowl; 7.00-19.00; Dorp/Leeuwen) Estos exuberantes y sombreados jardines, que empezaron como huerto de la VOC, son muy agradables para pasear. Hay una extraordinaria colección de especímenes de Sudáfrica y del resto del mundo que incluye plumerías, tulipaneros africanos, áloes y rosas. La estatua de Cecil Rhodes se alza en el centro, y recientemente se ha recreado el huerto de la VOC.

Open House ESPACIO PÚBLICO DE ARTE

(plano p. 354; esq. Dorp St y Long St, City Bowl; Dorp/Leeuwen) Esta creación del artista Jacques Coetzer, nacido en Kimberly, ganó el premio del World Design Capital en el apartado de "Obra de arte pública". El edificio de fachada roja con balcones, de tres pisos y 10,5 m de altura, fue concebido como un lugar al que la gente pueda ir a hablar, cantar, gritar o simplemente saludar a los transeúntes. Coetzer se inspiró en las estructuras de metal corrugado, en las casas del RDP (Programa de Reconstrucción y Desarrollo) y en la propia Long Street.

Greenmarket Square ARQUITECTURA, MERCADO

(plano p. 354; Greenmarket Sq, City Bowl; Church/Longmarket) Esta plaza adoquinada es el se-

978-84-08-19054-7 © Lonely Planet Publications Pty Ltd / GeoPlaneta



Imprescindible

1 Ciudad del Cabo (p. 345) Pasear por la Table Mountain, remar junto a pingüinos o descansar en las playas del Atlántico.

2 Kruger National Park (p. 505) Hacer un safari con un guía en plan auténtico: a pie.

3 Drakensberg (p. 454) Salir de excursionismo por los altos picos de los Drakensberg

para ver el Amphitheatre, una impresionante pared de 8 km de largo.

4 Soweto (p. 492) Empaparse de la historia reciente y descubrir cómo se

978-84-08-19054-7 © Lonely Planet Publications Pty Ltd / GeoPlaneta



vive en el municipio de Soweto.

5 Wild Coast (p. 427) Elegir entre una hamaca o la playa en un tranquilo albergue.

6 Winelands (p. 380) Catar vinos de fama internacional y disfrutar del selecto ambiente de Cape Dutch y alrededores.

7 Kgalagadi Transfrontier Park (p. 531) Observar a un león de melena negra sestear bajo un árbol en el Kalahari.

978-84-08-19054-7 © Lonely Planet Publications Pty Ltd / GeoPlaneta

gundo espacio público más antiguo de Ciudad del Cabo después de Grand Parade. A diario acoge un animado mercadillo de artesanía y recuerdos. Aparte del museo Old Town House, la plaza también cuenta con notables ejemplos de arquitectura *art déco,* como la **Market House,** un edificio con balcones y águilas y flores talladas en su fachada.

Al lado de la Market House se sitúa el **Protea Insurance Building,** un deslumbrante edificio blanco de 1928 y reformado en 1990. Enfrente está la **Shell House,** en otros tiempos la sede sudafricana de Shell, que ahora es un hotel-restaurante.

En la esquina de Shortmarket St se alza la **Namaqua House,** que aloja el café Baran's, con un amplio balcón con vistas a la plaza. La **Kimberley House,** de piedra arenisca, tiene una decoración inspirada en los diamantes.

Michaelis Collection at the Old Town House

MUSEO

(plano p. 354; www.iziko.org.za; Greenmarket Sq, City Bowl; adultos/niños 20/10 ZAR; ⏲10.00-17.00 lu-sa; 🚋Church/Longmarket) En el flanco sur de Greenmarket Sq está la magníficamente reformada Old Town House, un edificio de estilo rococó de 1755 que en otros tiempos fue el ayuntamiento. Ahora, el lugar acoge la impresionante colección de arte de sir Max Michaelis, donde los cuadros y grabados neerlandeses y flamencos de los ss. XVI y XVII (Rembrandt, Frans Hals y Anton van Dyck incl.) conviven de maravilla con obras contemporáneas.

Iziko Slave Lodge

MUSEO

(plano p. 354; 📱021-467 7229; www.iziko.org.za; 49 Adderley St, City Bowl; adultos/niños 30/15 ZAR; ⏲10.00-17.00 lu-sa; 🚋Groote Kerk) En pie desde 1660, el Slave Lodge, uno de los edificios más antiguos de Sudáfrica, llegó a albergar hasta 1000 esclavos. Su historia es fascinante: también fue burdel, cárcel, un manicomio, oficina de correos, biblioteca y el Tribunal Supremo del Cabo. Hoy es un museo dedicado principalmente a la historia y la vida de los esclavos y sus descendientes.

Long Street

ARQUITECTURA

(plano p. 354; City Bowl; 🚋Dorp/Leeuwen) Un paseo por Long St es obligado en cualquier visita a Ciudad del Cabo. Esta concurrida calle comercial y de animada vida nocturna, en la que hay algunos edificios de la época victoriana con balcones de hierro forjado, fue en otros tiempos la frontera del Bo-Kaap musulmán. En ella se encuentran la **mezquita de la Palm Tree** (185 Long St; ⏲cerrada al público), que data de 1780; el **SA Mission Museum** (40 Long St; ⏲9.00-18.00 lu-vi), la iglesia de misión más antigua de Sudáfrica; y la Open House, la instalación artística pública más nueva de la ciudad (p. 345).

Castle of Good Hope

MUSEO

(plano p. 354; www.castleofgoodhope.co.za; esq. Castle St y Darling St, City Bowl, principio de Buitenkant St; adultos/niños 30/15 ZAR; ⏲9.00-16.00; 🅿; 🚋Castle) Construido por los neerlandeses entre 1666 y 1679 para defender la ciudad, este castillo pentagonal de muros de piedra aún es la sede de la jefatura militar de la Provincia Occidental del Cabo. Se ofrecen visitas guiadas gratis (11.00, 12.00 14.00, lun-sab); se recomienda subir a los baluartes para disfrutar de una vista de la estructura del castillo. El **Military Museum** también es interesante, al igual que las exposiciones de antigüedades y artes decorativas de la **William Fehr Collection** (⏲9.00-16.00; 🚋Castle).

Parlamento

EDIFICIO RELEVANTE

(plano p. 354; 📱021-403 2266; www.parliament.gov.za; Parliament St, City Bowl; ⏲circuitos 9.00-14.00 lu-vi; 🚋Roeland) GRATIS Una visita al Parlamento es fascinante, sobre todo para los interesados en la historia moderna del país. Inaugurado en 1885, sus salones han acogido acontecimientos cruciales; aquí fue donde el primer ministro británico Harold Macmillan pronunció su discurso "Vientos de cambio" en 1960 y donde el presidente Hendrik Verwoerd, conocido como el arquitecto del *apartheid,* fue apuñalado mortalmente en 1966. Hay que llamar antes para visitarlo e identificarse para entrar.

Gardens y alrededores

La amplia zona que se extiende desde los museos que hay en el extremo meridional de los Company's Gardens hasta las laderas de la Table Mountain se conoce como Gardens. Entre sus atractivos barrios residenciales están los de Tamboerskloof, Oranjezicht, Higgovale y Vredehoek, todos ellos con vistas a la Table Bay y de fácil acceso a la Table Mountain. Kloof St y Kloof Nek Rd son sus principales calles comerciales.

★ Table Mountain

MONTAÑA

(plano p. 364; www.tmnp.co.za) Con una antigüedad de unos 600 millones de años y salpicada por la rica diversidad de la flora local, la "montaña de la Mesa" es todo un icono de la

978-84-08-19054-7 © Lonely Planet Publications Pty Ltd / GeoPlaneta

LOS MEJORES CIRCUITOS DE CIUDAD DEL CABO

Si el tiempo apremia, se tiene algún interés específico o se busca un experto en Ciudad del Cabo, hay todo un ejército de guías turísticos y empresas dispuestas a echar una mano con la gastronomía, el vino, la flora, la fauna, la historia y la cultura locales.

Laura's Township Tours (☎082 979 5831; www.laurastownshiptours.co.za; desde 400 ZAR) Laura Ndukwana, residente en Gugulethu, tiene excelentes críticas como guía. También está al frente de un comedor donde a diario da de comer a 40 niños antes de ir a la escuela. Los itinerarios incluyen una visita dominical a la carismática iglesia evangelista y rutas gastronómicas (700 ZAR).

Venture Forth (☎021-555 3864, 086 617 3449; www.ventureforth.co.za; por persona desde 570 ZAR) Magníficas caminatas y escaladas guiadas a cargo de diestros y entusiastas guías.

Vamos (☎072 499 7866; www.vamos.co.za; circuitos a pie/en bici 320/400 ZAR) El amable Siviwe Mbinda (www.townshiptourscapetown.co.za) es uno de los fundadores de esta empresa, que ofrece paseos de 2-3 h por Langa, también en bicicleta. A menudo, los itinerarios incluyen una actuación de la compañía de danza Happy Feet, fundada por él mismo. También facilitan estancias con familias de Langa.

Table Mountain Walks (☎021-715 6136; www.tablemountainwalks.co.za; por persona desde 550 ZAR) Amplia oferta de excursiones diurnas guiadas por diferentes zonas del parque, desde ascensiones al mismo hasta paseos por Silvermine.

Uthando (plano p. 350; ☎021-683 8523; www.uthandosa.org; 48 2º Ave, pueblo de Harfield; circuito 912 ZAR) Estas rutas por el pueblo son más caras porque la mitad del dinero se destina a los proyectos sociales que se visitan (tres o más), quizá una granja de productos ecológicos o una residencia de ancianos.

Walk in Africa (plano p. 354; ☎021-823 8790; www.walkinafrica.com; 32 Loop St) Steve Bolnick, un experimentado y apasionado guía de safaris y senderismo, está al frente. Su ruta de cinco días (cuatro noches) "Mountain in the Sea" va de la garganta de Platteklip al Cape Point, y sigue una parte del Hoerikwaggo Trail.

City Sightseeing Cape Town (☎086 173 3287; www.citysightseeing.co.za; 1 día adultos/niños 170/90 ZAR, 2 días 270/180 ZAR) Estos autobuses en los que se puede subir y bajar a voluntad son perfectos para situarse en poco tiempo, con comentarios disponibles en 16 idiomas. Al tener dos pisos, también son perfectos para sacar fotografías. Suelen salir cada 30 min de 9.00 a 16.30, con servicios adicionales en temporada alta.

ciudad. Se pueden admirar el Table Mountain National Park y una de las "nuevas siete maravillas de la naturaleza" (www.new7wonders.com) desde múltiples ángulos, pero no se puede decir que se ha visitado Ciudad del Cabo hasta haber ascendido a su cima.

Signal Hill
MIRADOR

(plano p. 364; 🚌Kloof Nek) La "colina de la Señal" se llama así porque en este antiguo puesto de observación era donde se izaban las banderas cuando se avistaba un barco y dar así tiempo a la gente para preparar los productos que vendían y quitar el polvo a las jarras de peltre. Se puede ir a pie, en bicicleta o conducir hasta la cumbre, que forma parte del Table Mountain National Park, por el primer desvío a la derecha por Kloof Nek Rd en Military Rd.

South African Museum
MUSEO

(plano p. 358; ☎021-481 3800; www.iziko.org.za/museums/south-african-museum; 25 Queen Victoria St, Gardens; adultos/niños 30/15 ZAR; ⏲10.00-17.00; 🚌Michaelis) El museo más antiguo de Sudáfrica acoge una amplia y a menudo interesante serie de exposiciones, muchas de ellas sobre la historia natural del país. Las mejores galerías son las más nuevas; en ellas se exhiben el arte y la cultura de los khoekhoen y los san, los primeros pobladores de la zona, además del famoso *Panel de Linton,* una asombrosa muestra de arte rupestre san. Las pinturas son exquisitas, sobre todo los elegantes antílopes.

South African Jewish Museum
MUSEO

(plano p. 358; www.sajewishmuseum.co.za; 88 Hatfield St, Gardens; adultos/niños 60 ZAR/gratis;

Ciudad del Cabo y la península



978-84-08-19054-7 © Lonely Planet Publications Pty Ltd / GeoPlaneta



978-84-08-19054-7 © Lonely Planet Publications Pty Ltd / GeoPlaneta

Ciudad del Cabo y la península

Principales puntos de interés
1 Colonia de pingüinos de Boulders D6
2 Cabo de Buena Esperanza D8
3 Cape Point Vineyards C4
4 Kirstenbosch Botanical Gardens D3
5 Silvermine Nature Reserve D5

Puntos de interés
6 Bahía de Buffels D8
7 Eagle's Nest C3
8 Groot Constantia D3
9 Klein Constantia C3
10 Playa de Muizenberg D4
11 Table Mountain National Park C2

Actividades, cursos y circuitos
12 Animal Ocean C4
13 Cape of Good Hope Trail D7
14 Chapman's Peak Drive C4
Gary's Surf School ..... (véase 10)
15 Hoerikwaggo Trail D8
16 Que Pasa D2
Salidas en kayak marino ..... (véase 17)
17 Simon's Town Boat Company D6
18 Sleepy Hollow Horse Riding C4
19 Uthando D3
Water Slide ..... (véase 10)

Dónde dormir
Bella Ev ..... (véase 10)
Boulders Beach Lodge ..... (véase 1)
20 Kopanong G3
21 Liziwe Guest House F2
22 Observatory Backpackers D2
23 Olifantsbos Guest House C7
24 Orange Kloof Camp C3
Simon's Town Boutique Backpackers ..... (véase 17)
25 Slangkop Camp B5
26 Smitswinkel Camp D7
27 Thulani River Lodge C3
28 Tintswalo Atlantic C4
29 Vineyard Hotel & Spa D2
30 Wish U Were Here D2

Dónde comer
31 Foodbarn C4
32 Hog House Brewing Co. E2
33 Hout Bay Coffee C3
Jonkershuis ..... (véase 8)
34 Kitchen D2
35 La Colombe C3
Lighthouse Cafe ..... (véase 17)
36 Massimo's C3
37 Mzansi E2
38 Mzoli's E2
39 Olympia Café & Deli D5
Pot Luck Club ..... (véase 30)
Test Kitchen ..... (véase 30)

Dónde beber y vida nocturna
40 Banana Jam D3
Brass Bell ..... (véase 39)
Espressolab Microroasters ..... (véase 30)
41 Taproom D2
Tiger's Milk ..... (véase 10)

Ocio
Artscape ..... (véase 16)
42 Baxter Theatre D2
43 Newlands Rugby Stadium D2
44 Sahara Park Newlands D2

De compras
45 Chapel D2
Clementina Ceramics ..... (véase 30)
Cocofair ..... (véase 30)
Grandt Mason Originals ..... (véase 45)
Imiso Ceramics ..... (véase 30)
Kalk Bay Modern ..... (véase 39)
46 Montebello D2
Mü & Me ..... (véase 30)
Neighbourgoods Market ..... (véase 30)
The Old Biscuit Mill ..... (véase 30)
Woodstock Exchange ..... (véase 45)

⊙10.00-17.00 do-ju, hasta 14.00 vi; Ⓟ; 🚂Annandale) Se precisa una foto de carné para entrar en las instalaciones que acogen no solo este museo de imaginativo diseño, sino también la hermosa **Great Synagogue** (Gran Sinagoga), aún en activo, un edificio de 1905 de estilo neoegipcio. El museo ocupa parte de la magníficamente restaurada **Old Synagogue** (Vieja Sinagoga; 1863). Su excelente colección permanente "Tesoros ocultos del arte japonés" es una muestra de exquisitos *netsuke* (piezas talladas en marfil y madera). También hay exposiciones temporales.

South African National Gallery GALERÍA (plano p. 358; ☎021-481 3970; www.iziko.org.za/museums/south-african-national-gallery; Government Ave, Gardens; adultos/niños 30/15 ZAR; ⊙10.00-17.00; 🚂Annandale) La espectacular colección permanente del museo de arte más destacado del país se remonta a la época de los neerlandeses e incluye algunas piezas extraordinarias. Sin embargo, lo que más abunda son obras contemporáneas, como la destacada escultura de Jane Alexander *Butcher Boys*, que parece un trío de orcos de Tolkien que hayan entrado en la galería por casualidad.

978-84-08-19054-7 © Lonely Planet Publications Pty Ltd / GeoPlaneta

Green Point y Waterfront

Green Point Common incluye un parque ajardinado y el Cape Town Stadium, construido con motivo del Mundial de Fútbol del 2010. Frente a la Table Bay está el complejo V&A Waterfront, una zona de tiendas, ocio y viviendas unifamiliares, más conocido como el Waterfront, así como el conjunto residencial Mouille Point.

★V&A Waterfront ZONA

(plano p. 360; www.waterfront.co.za; P; Nobel Sq) Este histórico puerto industrial es un espacio con muchas atracciones turísticas, además de tiendas, restaurantes, bares, cines y empresas de cruceros. Las dársenas Alfred y Victoria datan de 1860 y deben su nombre a la reina Victoria y a su hijo Alfred. Aunque es demasiado pequeña para albergar a los navíos modernos y los petroleros, la dársena Victoria aún la utilizan remolcadores, pesqueros y otros buques. En la dársena Alfred se pueden ver barcos en reparación.

★Isla de Robben PUNTO DE INTERÉS

(021-413 4200; www.robben-island.org.za; adultos/niños 320/180 ZAR; salida de ferris 9.00, 11.00, 13.00 y 15.00, según el tiempo; Nobel Sq) Utilizada como prisión desde los primeros tiempos de la VOC hasta 1996, este lugar, Patrimonio Mundial por la Unesco, es un monumento dedicado a aquellos que, como Nelson Mandela, pasaron largos años encarcelados en ella. Solo se puede visitar en un circuito de unas 4 h, incluida la travesía en ferri desde la **Nelson Mandela Gateway** (plano p. 360; Clock Tower Precinct, V&A Waterfront; 9.00-20.30; Nobel Sq) GRATIS, al lado de la torre del reloj, en el Waterfront. Se recomienda reservar en línea con mucha antelación.

Los circuitos, que tienen horarios de salida y de llegada fijos, incluyen una visita a la antigua prisión (se ve la celda en la que estuvo recluido Mandela) y un trayecto en autobús de 45 min alrededor de la isla con comentarios sobre sus distintos lugares de interés, como la cantera de cal en la que Mandela y muchos otros reos trabajaron como esclavos y la iglesia utilizada durante un tiempo como colonia de leprosos. Con un poco de suerte, se podrá disponer de unos 10 m para dar una vuelta en solitario. Aunque no se visite la isla, vale la pena ver el museo (gratis) que hay en la Nelson Mandela Gateway, centrado en la lucha por la igualdad. En el Waterfront se conserva el **Pier 1** (muelle 1) GRATIS, que es como un pequeño museo, desde donde zarpaban los barcos que iban a la isla de Robben cuando era una cárcel.

Two Oceans Aquarium ACUARIO

(plano p. 360; www.aquarium.co.za; Dock Rd, V&A Waterfront; adultos/niños 150/70 ZAR; 9.30-18.00; ; Aquarium) Este magnífico acuario acoge a las criaturas marinas de las profundidades de los fríos y cálidos océanos que bañan la península del Cabo. Aunque los tiburones tigre fueron devueltos al mar en el 2016, aún quedan pingüinos, tortugas y un asombroso bosque de algas marinas. Hay piscinas en la que los niños pueden tocar a las criaturas marinas, y los buzos expertos pueden acompañar al visitante por el agua para poder verlas más de cerca (790 ZAR, equipo de buceo incl.).

Zeitz MOCAA Museum MUSEO

(plano p. 360; www.zeitzmocaa.museum; Fish Quay, V&A Waterfront; P; Waterfront Silo) Los antiguos y gigantescos silos de grano del Waterfront han sido convertidos en un vanguardista museo con unas 80 galerías que acogerán la impresionante colección de arte contemporáneo sudafricano del empresario Jochen Zeitz. El edificio, diseñado por Thomas Heatherwick, debería haberse inaugurado en septiembre del 2017.

The Springbok Experience MUSEO

(plano p. 360; 021-418 4741; www.sarugby.co.za; Portswood House, V&A Waterfront; adultos/niños 75/50 ZAR; 9.00-17.00; ; Nobel Sq) No hay que ser un fanático del rugbi para disfrutar de este nuevo espacio dedicado a la historia de este deporte en Sudáfrica y, en especial, de la trayectoria y los éxitos de la selección nacional, los Sprinhboks. Hay varias pantallas interactivas (se puede comprobar si se daría la talla como pieza del equipo) y se repasan en detalle la historia de la selección, como los boicots internacionales de los que fue objeto durante el *apartheid*.

Green Point Urban Park PARQUE

(plano p. 360; www.gprra.co.za/green-point-urban-park.html; Bay Rd, Green Point; 7.00-19.00; P; Stadium) Una de las mejores consecuencias de la remodelación de la que fue objeto el Green Point Common con motivo del Mundial de Fútbol del 2010 es este parque ajardinado, todo un exponente de biodiversidad. Los arroyos alimentados por los ríos

978-84-08-19054-7 © Lonely Planet Publications Pty Ltd / GeoPlaneta

City Bowl, Bo-Kaap y De Waterkant



978-84-08-19054-7 © Lonely Planet Publications Pty Ltd / GeoPlaneta



978-84-08-19054-7 © Lonely Planet Publications Pty Ltd / GeoPlaneta

City Bowl, Bo-Kaap y De Waterkant

Principales puntos de interés
1 Bo-Kaap B4
2 Company's Gardens C7
3 District Six Museum E8

Puntos de interés
4 Castle of Good Hope G7
5 Greenmarket Square D5
6 Parlamento C8
7 Iziko Slave Lodge D7
8 Kimberley House D5
9 Long Street A7
10 Market House D5
11 Michaelis Collection at the Old Town House C6
12 Namaqua House D5
13 Open House C6
14 Mezquita de la Palm Tree B6
15 Protea Insurance Building D5
16 SA Mission Museum D5
17 Shell House C5
18 William Fehr Collection G7

Actividades, cursos y circuitos
19 Absell Africa A8
20 Bo-Kaap Cooking Tour B4
21 Downhill Adventures A8
22 Walk in Africa D4

Dónde dormir
23 Dutch Manor A5
24 Grand Daddy Hotel D4
25 La Rose B&B B4
26 Rouge on Rose B4
27 Scalabrini Guest House D8
28 St Paul's B&B Guesthouse A7
29 Taj Cape Town D6

Dónde comer
30 Africa Café C4
31 Bacon on Bree A7
32 Chef's Warehouse & Canteen C4
33 Clarke's Bar & Dining Room B5
34 Hemelhuijs C3
35 Plant A7

Dónde beber y vida nocturna
36 Beerhouse B7
37 Honest Chocolate Cafe B5
38 House of Machines C5
39 Lady Bonin's Tea Bar B7
40 Orphanage A7
41 Truth E8

Ocio
42 Assembly E8
43 Fugard Theatre F8

De compras
44 African Music Store C6
45 Clarke's Bookshop B7
46 South African Market C5
47 Streetwires B4

y manantiales de la Table Mountain riegan el parque, que cuenta con zonas de imaginativo diseño ("Gente y Plantas", "Humedales" y "Descubriendo la Biodiversidad"), que, junto con educativos paneles informativos, se convierten en una suerte de museo al aire libre. Las visitas guiadas (adultos/niños 35/11 ZAR) pueden programarse en el Cape Town Stadium (abajo).

Cape Town Stadium
ESTADIO

(plano p. 360; ☎021-417 0120; Granger Bay Blvd, Green Point; circuitos adultos/niños 45/17 ZAR; ⊙circuitos 10.00, 12.00 y 14.00 ma-sa; Ⓟ; 🚋Stadium) Diseñado en forma de un gigantesco sombrero tradicional africano y envuelto en una membrana de malla de teflón ideada para captar y reflejar la luz natural, este estadio construido para el Mundial de Fútbol del 2010, con un coste de 4500 millones de rands, es la obra arquitectónica contemporánea más llamativa de la ciudad. Las visitas de 1 h incluyen las tribunas vip y de prensa y los vestuarios.

Southern Suburbs

Las exuberantes laderas orientales de la Table Mountain están cubiertas de áreas conocidas colectivamente como Southern Suburbs (barrios del sur). Aquí se pueden ver los Kirstenbosch Botanical Gardens, los campos de rugbi y críquet de Newlands, los viñedos centenarios de Constantia y los umbríos bosques de Tokai.

★Kirstenbosch Botanical Gardens
JARDINES

(plano p. 350; ☎021-799 8782; www.sanbi.org/gardens/kirstenbosch; Rhodes Dr, Newlands; adultos/niños 60/15 ZAR; ⊙8.00-19.00 sep-mar, hasta 18.00 abr-ago, terraza interior 9.00-17.00 todo el año) Su ubicación y flora únicas se alían para convertir los 52,8 km² de este jardín botánico en uno de los más bonitos del mundo. En la entrada principal, al final de Newlands, están la oficina de información, una magnífica tienda de recuerdos y la terraza interior. Construida en 2013, con motivo del primer centenario del

978-84-08-19054-7 © Lonely Planet Publications Pty Ltd / GeoPlaneta

jardín, la pasarela Tree Canopy (conocida popularmente como "Boomslang", que significa "serpiente de árbol") es un puente curvado de acero y madera que se eleva entre los árboles y ofrece unas vistas increíbles.

Groot Constantia MUSEO, BODEGA
(plano p. 350; 021-794 5128; www.grootconstantia.co.za; Groot Constantia Rd, Constantia; cata 75 ZAR, museo adultos/niños 20 ZAR/gratis, circuitos bodega 100 ZAR incl. cata; 9.00-18.00 lu-do; P) La mansión de Simon van der Stel, un magnífico ejemplo de arquitectura neerlandesa del Cabo, funciona como museo en Groot Constantia. Rodeada de hermosos jardines, la finca puede estar atestada de grupos de turistas, pero es lo bastante grande como para poder huir de las multitudes. La gran sala de catas es la primera que hay a la derecha cuando se accede a la propiedad. Luego está el centro de orientación, que ofrece una visión general de la historia de la finca y de su magnífica restauración.

Klein Constantia BODEGA
(plano p. 350; www.kleinconstantia.com; Klein Constantia Rd, Constantia; cata 50 ZAR; catas 10.00-17.00 lu-sa, hasta 16.00 do; P) Klein Constantia, una parte de la finca Constantia original, es una bodega famosa por su Vin de Constance, un delicioso moscatel. Fue el consuelo de Napoleón en Santa Elena y Jane Austen hizo que una de sus heroínas lo recomendara porque tenía el poder de curar "un corazón roto". Merece la pena visitarla por su magnífica sala de catas y sus paneles informativos.

Eagle's Nest BODEGA
(plano p. 350; 021-794 4095; www.eaglesnestwines.com; Constantia Main Rd, Constantia; cata 50 ZAR; 10.00-16.30; P) Resérvese con antelación para los pícnics (395 ZAR/2 personas), que pueden disfrutarse a la sombra junto a un arroyo; también sirven otros platos y aperitivos.

Simon's Town y el sur de la península

En el lado de False Bay de la península están las encantadoras comunidades de Muizenberg, Kalk Bay y Simon's Town. En Cape Point, dentro del parque nacional, hay más fauna y paisajes protegidos. En el lado atlántico está Kommetjie, un lugar muy apreciado por los surfistas, y para los aficionados a montar a caballo, Noordhoek, una ancha playa.

★Cabo de Buena Esperanza AIRE LIBRE
(plano p. 350; www.tmnp.co.za; adultos/niños 135/70 ZAR; 6.00-18.00 oct-mar, 7.00-17.00 abr-sep; P) Llamado comúnmente Cape Point, esta zona de 77,50 km² del Table Mountain National Park depara impresionantes paisajes, fantásticos paseos, observación de aves y, a menudo, playas desiertas. Es necesario reservar dos días para hacer el Cape of Good Hope Trail (p. 360), una espectacular ruta circular de 33,8 km con pernoctación en unas rústicas chozas de Protea y Restio. Contáctese con el **centro de visitantes de Buffelsfontein** (plano p. 350; 021-780 9204; 9.30-17.30) para más detalles. Aquí se han visto 250 especies de aves, entre ellas cormoranes y una familia de avestruces cerca del cabo de Buena Esperanza, el punto más al suroeste del continente.

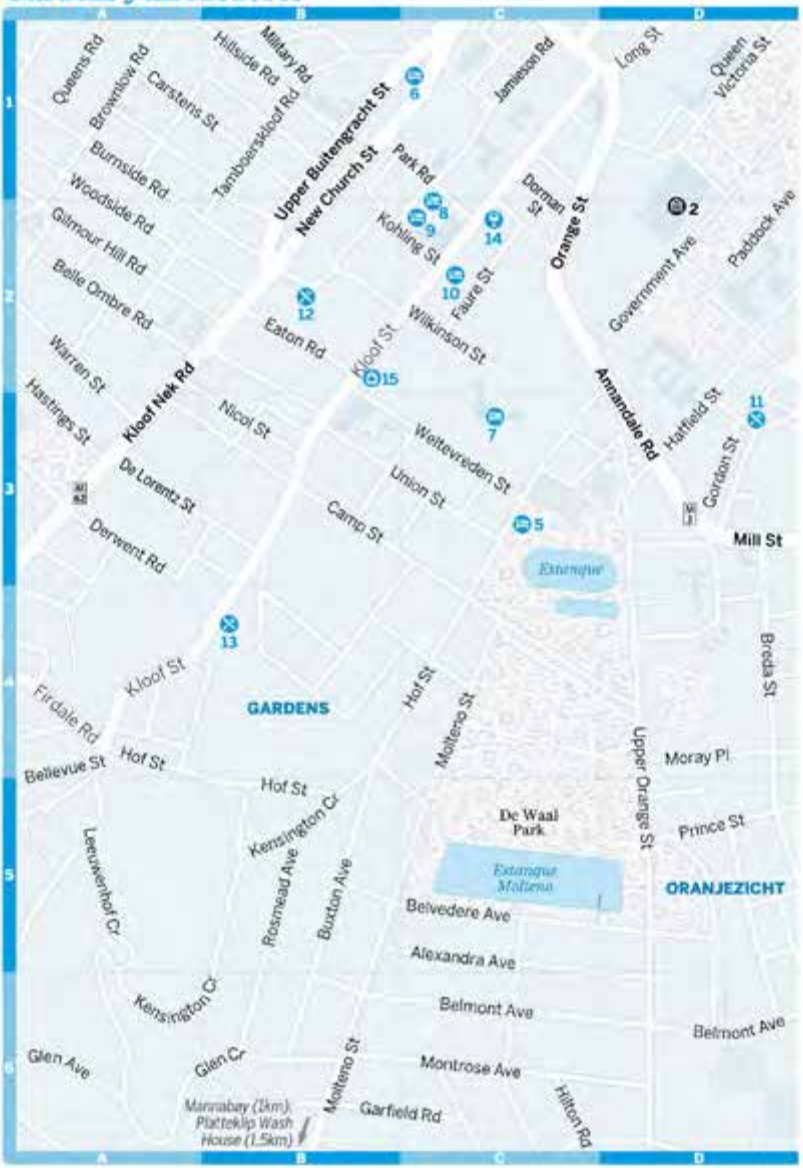
Hay muchas excursiones en autobús a la reserva, pero si se dispone de tiempo, resulta mucho más gratificante recorrerla a pie o en bicicleta. Sin embargo, debe tenerse en cuenta que hay muy poca sombra y que el clima puede cambiar repentinamente.

Aunque el camino cuesta arriba no es muy duro, si da pereza hacerlo se puede tomar el **Flying Dutchman Funicular** (Funicular del Holandés Errante; www.capepoint.co.za; ida/ida y vuelta adultos 48/58 ZAR, niños 18/24 ZAR; 9.00-17.30), que va desde el restaurante hasta el quiosco de recuerdos que hay al lado del antiguo faro (de 1860), que está conectado por un camino de 1 km con el nuevo. No hay que hacer caso de las señales: se tarda menos de 30 min en hacer este agreste sendero desde donde se ve el faro nuevo y los escarpados acantilados

★Colonia de pingüinos de Boulders REFUGIO DE AVES
(plano p. 350; www.tmnp.co.za; Simon's Town; adultos/niños 70/35 ZAR; 8.00-17.00 abr-sep, hasta 18.30 feb, mar, oct y nov, 7.00-19.30 dic y ene; P; R Simon's Town) Situada a unos 3 km al sureste de Simon's Town, esta pintoresca zona con enormes rocas que separan pequeñas calas de arena acoge una colonia de 2100 pingüinos africanos encantadores. En el **centro de visitantes de Boulders** (021-786 2329; 1 Kleintuin Rd, Seaforth, Simon's Town; 8.00-16.00), al final del área protegida de la playa de Foxy (parte del Table Mountain National Park; p. 362), empieza un paseo marítimo que se extiende hasta la playa de Boulders, donde se puede pasear por la arena junto a los pingüinos. Sin embargo, no se debe acariciarlos: sus agudos picos pueden causar heridas graves.

978-84-08-19054-7 © Lonely Planet Publications Pty Ltd / GeoPlaneta

Gardens y alrededores



Pero la mayor parte de la colonia, que se formó en 1982 a partir de las crías de solo dos parejas, parece preferir pasar el tiempo en la playa de Foxy, donde, como indiferentes supermodelos, ignoran a las tropas de turistas que los fotografían desde la plataforma de observación.

Hace tiempo, estas aves acuáticas, que están en peligro de extinción, eran conocidas como "jackass penguin" (pingüino idiota),

978-84-08-19054-7 © Lonely Planet Publications Pty Ltd / GeoPlaneta



Gardens y alrededores

Puntos de interés
1 South African Jewish Museum E2
2 South African Museum D2
3 South African National Gallery E2

Actividades, cursos y circuitos
4 Coffeebeans Routes E3

Dónde dormir
5 Ashanti Gardens C3
6 Backpack C1
7 Belmond Mount Nelson Hotel C3
8 Hippo Boutique Hotel C2
9 La Grenadine C2
10 Once in Cape Town C2

Dónde comer
11 Aubergine D3
Chef's Table ..... (véase 7)
12 Kyoto Garden Sushi B2
13 Manna Epicure B4

Dónde beber y vida nocturna
14 Chalk & Cork C2
Yours Truly ..... (véase 10)

De compras
15 KIN B2

debido a los sonidos que emiten, parecidos a los de este animal, sobre todo en la época de reproducción (mar-may). Se puede aparcar en cualquier extremo de la reserva, en Seaforth Rd y en Bellevue Rd, donde también hay alojamientos y restaurantes.

★Silvermine Nature Reserve

RESERVA NATURAL

(plano p. 350; ☎021-780 9002; www.tmnp.co.za; Ou Kaapse Weg; adultos/niños 50/25 ZAR; ⊙6.00-18.00) Esta parte del Table Mountain National Park debe su nombre a los infructuosos intentos de los neerlandeses por encontrar plata en la zona entre 1675 y 1685. Actualmente, su foco de atención es el embalse de Silvermine, construido en 1898, un bonito lugar para ir de pícnic o pasear sin prisas por una pasarela accesible con silla de ruedas. Las aguas del embalse están manchadas de taninos, y aunque hay señales que prohíben el baño, mucha gente las ignora.

★Cape Point Vineyards

BODEGA

(plano p. 350; ☎021-789 0900; www.cpv.co.za; 1 Chapmans Peak Dr, Noordhoek; cata 10 ZAR por vino; ⊙catas 11.00-18.00, restaurante 12.00-15.00 y 18.30-20.30 lu-mi, vi y sa; P) Conocidos por su exquisito sauvignon blanc, estos pequeños viñedos están en un espectacular enclave con vistas a la playa de Noordhoek. Se puede disfrutar de los vinos en un pícnic en el recinto

978-84-08-19054-7 © Lonely Planet Publications Pty Ltd / GeoPlaneta

Green Point y Waterfront



978-84-08-19054-7 © Lonely Planet Publications Pty Ltd / GeoPlaneta

Green Point y el Waterfront

Principales puntos de interés
1 V&A Waterfront F2

Puntos de interés
2 Cape Town Stadium D2
3 Green Point Urban Park A2
4 Pier 1 ..... F2
5 Nelson Mandela Gateway F3
6 The Springbok Experience E2
7 Two Oceans Aquarium E3
8 Zeitz MOCAA Museum F3
9 Zeitz MOCAA Pavilion E3

Actividades, cursos y circuitos
10 Awol Tours E2
11 Cape Town Helicopters G1
12 Historical Walking Tour F3
13 Kaskazi Kayaks A3

Dónde dormir
14 Ashanti Green Point A4
15 Atlantic Point Backpackers D4
16 Cape Grace F3
17 Head South Lodge A3
18 Villa Zest D4

Dónde comer
19 V&A Food Market E3

Dónde beber y vida nocturna
Bascule ..... (véase 16)
20 Shimmy Beach Club G2

De compras
21 KIN F3
22 Watershed E3

(12.00-17.00, 395 ZAR/2 personas, imprescindible reservar) o en su restaurante. El mercadillo del jueves por la tarde (16.30-20.30), de temática gastronómica, es una cita obligada semanal para los lugareños.

Playa de Muizenberg PLAYA

(plano p. 350; Beach Rd, Muizenberg; P; Muizenberg) Popular entre las familias, esta playa de surf es famosa por sus casetas victorianas pintadas de vivos colores. Se pueden alquilar tablas y contratar clases de surf en varias empresas de Beach Rd; hay taquillas disponibles en los pabellones del paseo marítimo. La playa se adentra suavemente en el mar y, en general, sus aguas son más seguras que en cualquier otro lugar de la península. En el extremo oriental del paseo hay un divertido **tobogán acuático** (1 h/pase diario 40/80 ZAR; 13.30-17.30 lu-vi, 9.30-17.30 sa y do).

Bahía de Buffels PLAYA

(plano p. 350; cabo de Buena Esperanza, Table Mountain National Park) Dentro del área de Cape Point del Table Mountain National Park (p. 362), esta bahía resguardada ofrece vistas panorámicas de la False Bay y una piscina de agua salada segura para nadar.

East City, District Six, Woodstock y Observatory

Al este de City Bowl hay un enclave de creativas industrias que ocupa parte de lo que fue la zona residencial mixta del District Six (Distrito Seis) y en la que ahora hay una serie de terrenos vacíos a la espera de ser ocupados por nuevas empresas. Woodstock y Salt River aún llaman la atención de promotores y artistas, aunque siguen sin restaurar. La bohemia impera en Observatory, cerca de la Universidad de Ciudad del Cabo.

★District Six Museum MUSEO

(plano p. 354; 021-466 7200; www.districtsix.co.za; 25A Buitenkant St, East City; adultos/niños 30/15 ZAR, circuitos a pie por persona 150 ZAR; 9.00-16.00 lu-sa; Lower Buitenkant) Es imposible no conmoverse al visitar este museo dedicado a la en otros tiempos animada zona que fue destruida durante el *apartheid,* en las décadas de 1960 y 1970, y cuyos habitantes fueron obligados a abandonarla. En la antigua iglesia metodista se han recreado los interiores de las casas y también hay fotografías, grabaciones y testimonios que conforman un evocador cuadro de una comunidad quebrada pero no rota. Muchos circuitos por los *township* tienen aquí su primera parada para explicar la historia de la *pass laws* (ley de pases).

De Sea Point a Hout Bay

Sea Point se mezcla con las más elegantes Bantry Bay y Clifton antes de culminar en la espectacular Camp Bay. Más allá, la expansión urbanística la frena el parque nacional hasta llegar a la preciosa Hout Bay, con buen acceso tanto a la ciudad como a los viñedos de Constantia.

★Sea Point Promenade AIRE LIBRE

(plano p. 364; Beach Rd, Sea Point; Promenade) Deambular por el ancho paseo de Sea Point, pavimentado y con césped, es un placer

978-84-08-19054-7 © Lonely Planet Publications Pty Ltd / GeoPlaneta

INDISPENSABLE

FESTIVALES DE CIUDAD DEL CABO

Cape Town International Jazz Festival (www.capetownjazzfest.com; finales mar/ppios abr) La mayor cita jazzística de la ciudad acoge a grandes artistas tanto sudafricanos como de otros países y suele celebrarse en el International Convention Centre a finales de marzo. Incluye un concierto gratis en Greenmarket Sq.

Cape Town Minstrel Carnival (www.capetown-minstrels.co.za; ene y feb) El Tweede Nuwe Jaar (2 de enero) es el día que las relucientes comparsas, que desfilan por la ciudad con motivo del Kaapse Klopse (Cape Minstrel Festival) desde Keizergracht St y por Adderley St y Wale St hasta el Bo-Kaap. Todo enero y hasta principios de febrero hay competiciones de comparsas en el Athlone Stadium.

Cape Argus Pick 'n' Pay Cycle Tour (www.cycletour.co.za; med mar) Esta carrera ciclista cronometrada se celebra un sábado y acoge a más de 30 000 participantes. El recorrido da la vuelta a la Table Mountain y luego baja hasta la costa atlántica y sigue por Chapman's Peak Dr. Ese día es mejor olvidarse de circular en coche por la ciudad.

compartido por los habitantes de Ciudad del Cabo de cualquier condición. Hay parques infantiles, un cuidado gimnasio al aire libre y varias obras de arte público dignas de ver.

La costa es rocosa y bañarse es peligroso, aunque es posible darse un chapuzón en la **playa de Rocklands.** Los que no soporten las aguas heladas pueden probar en el **Sea Point Pavilion** (plano p. 364; Beach Rd, Sea Point; adultos/niños 22/11 ZAR; 7.00-19.00 oct-abr, 9.00-17.00 may-sep; Sea Point Pool), en el extremo sur del paseo marítimo.

★Playas de Clifton PLAYA

(plano p. 364; Victoria Rd, Clifton; Clifton, Clifton 2nd, Clifton 3rd, Clifton 4th) Unas gigantescas piedras de granito separan las cuatro playas numeradas de Clifton, a las que se accede desde Victoria Rd. Normalmente están protegidas del viento, por lo que son excelentes para tomar el sol. Hay vendedores ambulantes que ofrecen refrescos y helados y pueden alquilarse tumbonas y sombrillas. Sin embargo, no hay baños públicos.

Las playas más septentrionales y las más largas son **Clifton 1st** y **2nd. Clifton 3rd** es gay, aunque no estrictamente, mientras que **Clifton 4th** es popular entre las familias. Antes de zambullirse hay que recordar que el agua viene directamente de la Antártida, por lo que bañarse aquí es muy tonificante.

Table Mountain National Park PARQUE

(plano p. 350; 021-712 2337; www.sanparks.org/parks/table_mountain) Este parque de 220 km², que se extiende desde Signal Hill hasta Cape Point, es una maravilla de la naturaleza con una gran variedad de entornos: montes graníticos y de arenisca, playas de rocas gigantes y bosques umbríos. Para casi todos los visitantes, su mayor atracción es el monte propiamente dicho, de 1086 m de altura, a cuya cima se puede acceder fácilmente en un **teleférico** (021-424 8181; www.tablemountain.net; Tafelberg Rd; adultos ida/ida y vuelta desde 135/255 ZAR, niños 65/125 ZAR; 8.30-18.00 feb-nov, 8.00-21.30 dic y ene; Lower Cable Car) que sale cada 10 o 20 min. El parque es ideal para practicar todo tipo de actividades y deportes de aventura, como senderismo, rápel, ciclismo de montaña, escalada, parapente, observación de aves y fauna, buceo con tubo y submarinismo.

Playa de Camps Bay PLAYA

(plano p. 364; Victoria Rd, Camps Bay; Camps Bay) Con su suave arena blanca y el espectacular telón de fondo de los Doce Apóstoles de la Table Mountain, esta playa es una de las más populares de la ciudad. No obstante, tiene inconvenientes: es una de las más ventosas de la zona; está atestada, sobre todo los fines de semana; no hay socorristas; y el oleaje es fuerte. Así pues, hay que tener cuidado al bañarse.

Actividades

Que Pasa BAILE

(plano p. 350; www.quepasa.co.za; Jazzart Studios, Artscape, 1-10 DF Malan St, Foreshore; clases desde 80 ZAR/h; Civic Centre) Este centro ofrece una gran variedad de clases de baile (*swing* y salsa incl.), varias noches a la semana. También organiza clases y eventos en el *pub* Slug & Lettuce del River Club, en Observatory.

Cape Town Tandem Paragliding PARAPENTE

(076 892 2283; www.paraglide.co.za; vuelo 1150 ZAR) Es fácil sentirse como James Bond al

978-84-08-19054-7 © Lonely Planet Publications Pty Ltd / GeoPlaneta

lanzarse en parapente desde el Lion's Head, aterrizar cerca del Glen Country Club y tomarse un cóctel en Camps Bay. Los principiantes pueden saltar en tándem con un monitor que se ocupa de los aspectos técnicos. Es mejor informarse el día que se llegue a la ciudad, porque solo es posible saltar con el tiempo adecuado.

Cape Town Helicopters VUELOS PANORÁMICOS
(plano p. 360; 021-418 9462; www.helicoptrescapetown.co.za; 220 East Pier, Breakwater Edge, V&A Waterfront; por persona desde 1650 ZAR; Waterfront) Las inolvidables vistas de la península del Cabo están garantizadas con estos vuelos. La oferta es variada: desde vuelos de 30 min de ida y vuelta a la isla de Robben hasta viajes de 1 h al Cape Point (4400 ZAR).

★ **Constantia Valley Wine Route** BODEGAS
(www.constantiawineroute.com) La industria del vino de Sudáfrica empezó aquí en 1685, cuando el gobernador Simon van der Stel eligió esta zona por su potencial vitícola y llamó Constantia a su granja. Tras la muerte de Van der Stel en 1712, su finca de 7,63 km^2 se dividió y la zona es ahora el lugar para hacer una ruta enológica, que abarca ocho viñedos.

★ **Salidas en kayak marino** KAYAK
(plano p. 350; 082 501 8930; www.kayakcapetown.co.za; Simon's Town Jetty, Simon's Town; Simon's Town) Se puede abandonar la colonia de pingüinos (p. 357) de Boulders (300 ZAR) en los kayaks de esta empresa con sede en Simon's Town.

Cape of Good Hope Trail EXCURSIONISMO
(plano p. 350; 280 ZAR, excl. entrada a la reserva) Hay que reservar para la caminata de 2 días/1 noche del cabo de Buena Esperanza, que traza un espectacular círculo de 33,8 km alrededor de la reserva. Incluye el alojamiento en las rústicas cabañas de Erica, Protea y Restio (todas para seis personas), en el extremo sur de la reserva. Hay que llevar la comida y el saco de dormir. Para más información, contáctese con el centro de visitantes de Buffelsfontein (p. 357).

Gary's Surf School SURF
(plano p. 350; 021-788 9839; www.garysurf.co.za; 34 Balmoral Bldg, Beach Rd, Muizenberg; 2 h clase 450 ZAR; 8.30-17.00; Muizenberg) Si el genial profesor de surf Gary Kleynhans y su equipo no son capaces de que en un día el alumno se mantenga en pie sobre una tabla, no se paga la lección. También se pueden alquilar tablas y trajes (por hora/día 100/500 ZAR) o hacer un recorrido en *sandboarding* por las dunas de Kommetjie (300 ZAR).

Hoerikwaggo Trail EXCURSIONISMO
(Table Mountain National Park; plano p. 350; 021-712 7471; www.sanparks.org) Esta caminata épica de 80 km va del Cape Point a la estación superior del teleférico de la Table Mountain, aún no ha alcanzado su máxima popularidad. Algunos tramos están abiertos, pero otros quedan interrumpidos por propiedades privadas, por lo que hay que solicitar autorización. Lo mejor es contactar con el parque para confirmar qué tramos están abiertos y conseguir los permisos correspondientes.

Sleepy Hollow Horse Riding PASEOS A CABALLO
(plano p. 350; 021-789 2341, 083 261 0104; www.sleepyhollowhorseriding.com; Sleepy Hollow Ln, Noordhoek; por persona 530 ZAR) Paseos a caballo por la ancha y larga playa de Noordhoek, así como por el interior montañoso. Los paseos de 2 h salen a las 9.00, 13.00 y 16.30.

Skydive Cape Town DEPORTES DE AVENTURA
(082 800 6290; www.skydivecapetown.co.za; 2300 ZAR) Situada unos 20 km al norte del centro de la ciudad en Melkbosstrand, esta empresa ofrece paracaidismo en tándem. Ni que decir tiene que las vistas (una vez se deja de gritar) son espectaculares. Se despega del aeródromo Delta 200, en Melkbosstrand; no ofrecen servicio de recogida en Ciudad del Cabo, pero pueden recomendar empresas de transporte si no se dispone de vehículo propio.

★ **Animal Ocean** BUCEO CON TUBO, SUBMARINISMO
(plano p. 350; 072 296 9132; www.animalocean.co.za; puerto de Hout Bay, Hout Bay; buceo con tubo/submarinismo por persona 800/1600 ZAR; ; Fishmarket) Aunque depende del clima (y no es recomendable para quienes se mareen), no hay que perderse la oportunidad de hacer submarinismo o bucear con tubo junto a algunos de los miles de juguetones y curiosos lobos marinos que viven en la isla de Duiker y nadan en sus aguas, libres de tiburones. Se suministra todo el equipo necesario, incluido el traje de neopreno. Solo se ofrecen entre septiembre y abril.

★ **Chapman's Peak Drive** AUTOMÓVIL, BICICLETA
(plano p. 350; www.chapmanspeakdrive.co.za; Chapman's Peak Drive; automóvil/moto 42/27 ZAR; Hout Bay) Merece la pena disfrutar de conducir, pedalear o caminar por la "Chappies",