

Trekking Tour auf dem South West Coast Path

Penzance – Land's End – St Ives – Penzance

Dauer: 7 Wandertage (inkl. 2 Pausentage) + 2 Tage für An- und Abreise
Die Infos beruhen auf einer Tour, die wir im Mai 2018 gelaufen sind.

Tag 1 Anreise nach Penzance

Flug nach London, weiter mit der Bahn

Alternativ: Flug nach Bristol oder Newquay (RyanAir)

Penzance ist mit der [Bahn](#) und dem [National Express Bus](#) gut zu erreichen.

Unterkunft: [YHA Hostel Penzance](#). Sehr schönes Hostel außerhalb des Stadtzentrums, ca. 30 Gehminuten zum Bahnhof. Falls man spät ankommt: Im Hostel gibt es eine Bar, die auch kleine Gerichte serviert. Bis 22 Uhr geöffnet. Preis pro Nacht: GBP 25.00 im Mehrbettzimmer. **Früh buchen!** Penzance (ca. 20.000 Einwohner) hat alles, was man an Geschäften braucht (Supermärkte, Outdoor-Laden, Drogerie, Pubs). Letzte Einkaufsmöglichkeit für die nächsten 3 Tage!

Tag 2 Penzance – Porthcurno 18 km, ca. +/- 640 Hm, anspruchsvoll

Von Penzance bis Mousehole entlang der Straße (Asphalt). Gehzeit ca. 1 Std. Zum Einlaufen okay, zumal man einen schönen Blick auf die Bucht und St Michael's Mount hat.

Alternativ: Bis Mousehole mit dem Bus M6 („The Mousehole“). Bushaltestelle: YMCA, ca. 5 Gehminuten vom Hostel entfernt.

Hinter Mousehole geht man noch ca. 500 m auf der Straße, dann wird der Coast Path ein richtiger „Pfad“, der sich entlang der Küste auf und ab windet. Es wird einsam. Die Fischerorte bestehen nur noch aus wenigen Häusern. Der Weg ist vor und hinter Lamorna Cove steinig, was eine gewisse Konzentration erfordert.

Einkehrmöglichkeiten unterwegs: Lamorna Cove Café.

Bus: Von Lamorna Turn (ca. 1 km landeinwärts von Lamorna Cove) nach Porthcurno. Bus Atlantic Coaster A1

Unterkunft: B&B [Sea View House](#) Porthcurno. Preis pro Nacht: DZ GBP 40.00 / Pers. EZ GBP 45.00 Unbedingt vorbuchen!

Einkehr / Pub abends: [Cable Station Inn](#) Porthcurno

In Porthcurno gibt es keinen Lebensmittelladen. Das B&B macht Lunchpakete.

Sehenswert:

- [Minack Theatre](#) (absolut empfehlenswert!!!)
- Für Technik-Fans: [Telegraphenmuseum](#) (Porthcurno war ehemals die größte Seekabelstation der Welt)
- Strand Porthcurno Beach (besonders sehenswert bei Ebbe)



Porthcurno Beach

Tag 3 Porthcurno – Sennen 12 km, + 520/-470 Hm, moderat

Sehr entspannte Wanderung durch weites, offenes Land nach Land's End und weiter bis Sennen Cove. Tolle Küste mit wunderschönen Felsformationen. In Nanjizal Bay oft Robben. Viel Trubel an Land's End!

Einkehrmöglichkeiten unterwegs:

- Porthgwarra Shop bzw. Café: Kaffee, Kuchen, Pasties (auch zum Mitnehmen) (nur Außengastronomie)
- Land's End: Pommes, Pasties, Eis usw. Teuer und rummelig.

Bus: Von Porthcurno nach Land's End Car Park, Bus Atlantic Coaster A1
Von Land's End Car Park nach Sennen Primary School Bus A3

Unterkunft: B&B [Sunnybank House](#) in Sennen. Preis pro Nacht: DZ GBP 40.00 / Pers. EZ GBP 35.00. Unbedingt vorbuchen!

Einkehr / Pub abends: [The Old Success Inn](#), Sennen Cove, ca. 15

Gehminuten vom B&B entfernt.

Sehenswert:

- Granitfelsen zwischen Gwennap Head und Land's End
- Nanjizal Bay (Robben)
- Land's End
- Strand / Whitesand Bay bei Sennen Cove



Land's End

Tag 4 Sennen – Pendeen 15 km, +510/- 560 Hm, moderat

Anfangs sandiger Pfad entlang der Whitesand Bay, bei Aire dann etwas steinig. Danach wieder einfach mit den üblichen Auf und Abs. Bei Nanven folgt der Weg einem Taleinschnitt und weicht von der Küste ab – dieser Weg ist zwar länger, aber einfacher als der Direktabstieg ins Tal. Am Talende auch das YHA Hostel Land's End (oft ausgebucht). Wer einen Abstecher nach St Just machen möchte (Supermarkt), verlässt den Coast Path am Ende des Taleinschnitts und folgt der Asphaltstraße in den Ort (ca. 15 Min.). Der SWCP führt weiter nach

Cape Cornwall und dann durch das alte Bergbaurevier von St Just (heute UNESCO Welterbe).

Einkehrmöglichkeiten unterwegs: nur in St Just (abseits des Coast Path)

Bus: ab Sennen Primary School nach Pendeen / Boscaswell Stores: Bus 7 + A3

Unterkunft: B&B [St John's House](#): Preis pro Nacht: DZ GBP 35.00 / Pers.
Unbedingt vorbuchen!

Einkehr / Pub abends: The North Inn. Hat auch Gästezimmer.

In Pendeen gibt's auch einen **Supermarkt**. Alles mitten im Ortszentrum.

Sehenswert:

- Cape Cornwall
- Bergbaumuseum [Levant Mine](#) (übertage)
- Bergbaumuseum [Geevor Tin Mine](#) (untertage)



Bergbaulandschaft zwischen St Just und Pendeen

Tag 5 Pendeen – St Ives 22 km, +/- 1.000 Hm, sehr anstrengend

Diese Etappe hat es in sich! Die Gegend ist sehr einsam, der Pfad teilweise steinig und matschig, was nur ein langsames Vorwärtskommen ermöglicht. Dazu sehr viele Auf- und Abstiege.

Alternative: Die Etappe splitten und Übernachtung in Zennor, auf der Hälfte der Strecke. Problem: Das Hostel [Zennor Chapel Guesthouse](#) steht derzeit (Mai 2018) zum Verkauf. Der Betrieb läuft noch, ist aber fraglich, wie lange noch.

Einkehrmöglichkeiten unterwegs: Pub [The Tinnern Arms](#) in Zennor

Bus: Pendeen / Boscawell Stores - St Ives Bus Station: Bus A3

Unterkünfte St Ives: Wir waren außerhalb von St Ives im Lower Penderleath Farm Hostel (sehr rustikal, uns hat's nicht gefallen).

Im Zentrum von St Ives: [Cohort Hostel](#). Muss aber lange im Voraus gebucht werden!

Einkehr / Pub abends: Großes Auswahl im Zentrum von St Ives.



Tag 6 **Sightseeing St Ives**

St Ives ist einer der am meisten besuchten Orte in Cornwall und sehr voll!

Sehenswert: Besonders für Kunst-Freunde (St Ives galt lange als DAS Zentrum für modern Kunst in Großbritannien)

- [Tate St Ives](#)
- [Barbara Hepworth Museum](#)
- [Leech Pottery](#)

Ansonsten: schönes Stadtbild, tolle Strände, Shops, kleine Galerien, Essen & Trinken bis zum Abwinken. Getestet und für gut befunden:

- [Pengenna Pasties](#)
- Eisladen [Moomaid](#) am Hafen
- Pub / Restaurant [Halsetown Inn](#), ca. 3 km außerhalb des Stadtzentrums



St Ives

Tag 7 **Auf dem [St Michael's Way](#) von St Ives nach Penzance**

Alter Pilgerweg, der quer durch's Land geht und die Nordküste mit der Südküste verbindet. Gute Möglichkeit, auch mal was vom Landesinnern zu sehen. 20 km, wenn man ihn komplett geht. Der Abschnitt St Ives (Zentrum) – Penzance Bahnhof ist ca. 15 km lang. Der Weg geht über kleine Pfade, Felder und Kuhwiesen und ist einigermaßen gut markiert.

Einkehrmöglichkeiten unterwegs:

- Pub [The White Hart](#) in Ludgvan
- Café [Tremenheere Gardens](#)

Bus: St Ives Bust Station – Penzance Bus Station, Bus Atlantic Coaster A17

Sehenswert:

- Aussichtsberg Trencrom Hill. Von hier kann man (bei klarem Wetter) die Nord- UND Südküste sehen.
- [Tremenheere Sculpture Gardens](#)

Unterkunft: [YHA Hostel Penzance](#)

Einkehr / Pub abends: Großes Auswahl im Zentrum von Penzance



Unterwegs im Landesinnern auf dem St Michael's Way

Tag 8 Sightseeing Penzance / St Michael's Mount

Strandspaziergang von Penzance nach Marazion.

Sehenswert: Gezeiteninsel [St Michaels Mount](#) mit Burg und Garten

Alternativ für Gartenfreunde:

- [Trewidden Garden](#), ca. 30 Min. Fußweg vom YHA-Hostel entfernt
- [Trenwainton Garden](#), auch nur 30 Gehminuten vom YHA-Hostel

In direkter Nachbarschaft zum YHA Hostel liegt das Weingut [Polgoon](#): Führungen & Tastings (nur als Gruppe), Shop, Café



St Michael's Mount

Tag 9 Rückreise

Links für die Tourenplanung:

- [Offizielle Seite des South West Coast Path](#)
- [National Trails Distance Calculator](#)
- [Wetter](#)
- [Gezeiten](#)
- Busverbindungen und Fahrzeiten am besten über Google-Maps, da verschiedene Busgesellschaften in Cornwall unterwegs sind.
- [Facebook-Gruppe](#) der SWCP-Wanderer

Beste Reisezeit: Mai, und zwar VOR dem Spring Bank Holiday. (In der Woche nach dem Spring Bank Holiday hat Großbritannien Schulferien, dann wird es in Cornwall voll.)

Unterkünfte: Die Liste enthält nur die Quartiere, in denen wir waren. Es gibt Alternativen, besonders in Penzance und St Ives. Dazwischen gibt es teilweise nur wenige Unterkünfte. **Unbedingt vorbuchen!**

Karte: OS Explorer Map Land's End, Penzance and St Ives 1 : 25 000

Packliste Cornwall

	Gewicht
Rucksack 30-35l	1500
KLEIDUNG	
1 Paar Wandersocken	50
2 Unterhosen	140
1 T-Shirt oder Langarm-Shirt	170
Evtl. 1 Schlaf-T-Shirt	150
Regenhose	300
Regenjacke	500
Flip Flops / Badelatschen	350
HYGIENE	
Trekking-Handtuch	120
Zahnbürste	30
Zahncreme (Reisegröße)	40
Shampoo (Reisegröße)	60
Duschgel (Reisegröße)	60
Kamm	15
Rasierset (Männer)	180
Nagelfeile (aus Papier)	10
Rei in der Tube (Reisegröße)	60
Sonnencreme (Reisegröße)	80
evtl. Hautcreme (Reisegröße)	60
1 Packung Taschentücher	20
Ohrstöpsel	10
SONSTIGES	
Plastikmesser	10
Plastiklöffel	10
2-3 Zipp-Beutel	10
Plastik-Wasserflasche (leer)	10
Handy	150
Ladekabel fürs Handy	20
Adapter	50
1.-Hilfe-Set	200
Wanderkarte	50
Geldbeutel, Bargeld	100
Personalausweis, Krankenkassenkarte, Kreditkarte, EC-Karte	
evtl. Kamera	
Gewicht Ausrüstung (beim Flug)	4515
Proviand + Wasser (erst in England)	3000
Gewicht gesamt (bei der Wanderung)	7515

Kleidung beim Wandern

(Wander-) Hose
T-Shirt
Fleece
Unterwäsche
Socken
Wanderschuhe