

OUTDOOR

Wanderführer

Ingrid Retterath



Wales: Pembrokeshire Coast Path



GPS-Tracks
zum
Download



Land und Leute

Reise-Infos von A bis Z

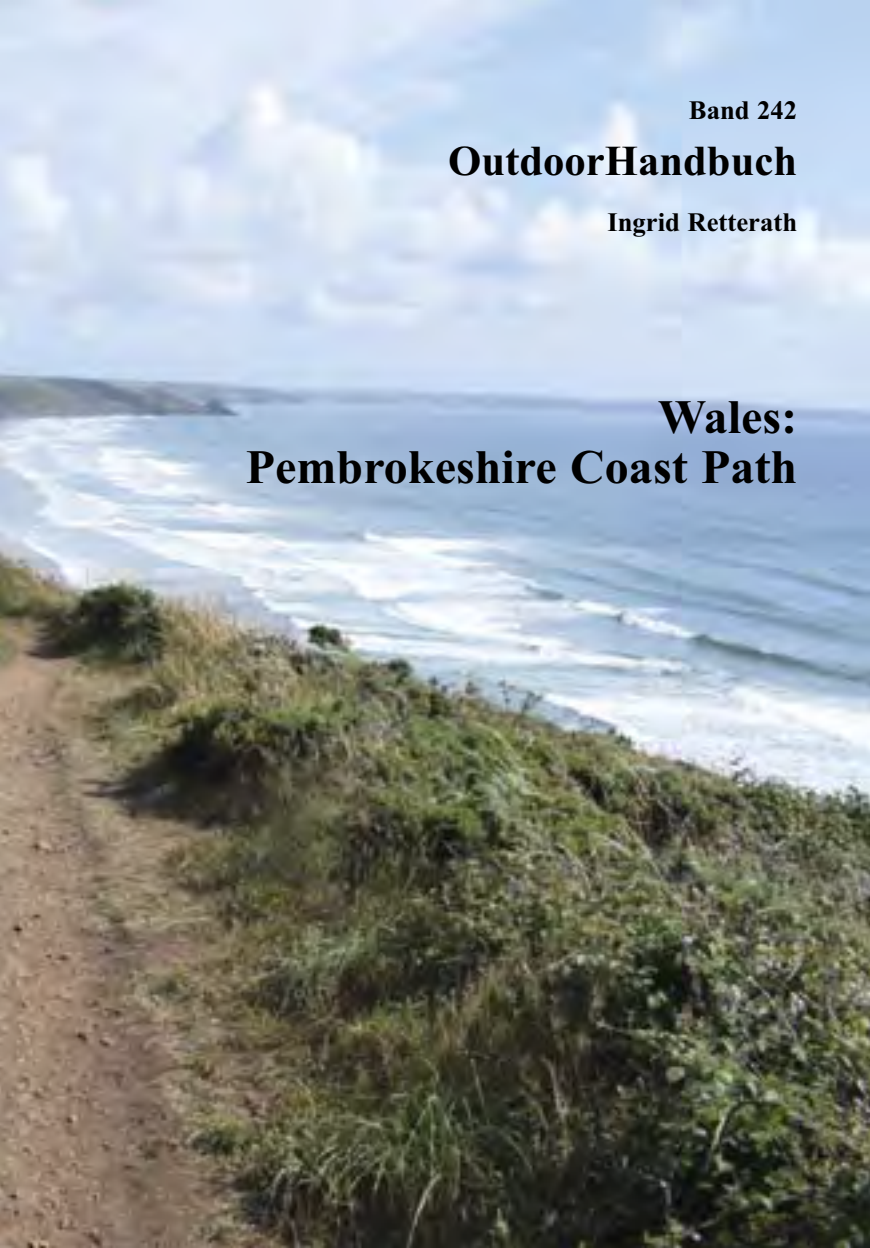
**Der Pembrokeshire Coast Path
in 16 Etappen**

**Kleiner Sprachhelfer,
Index**

Die Steilküste am Cemmaes Head (1. Etappe)



Newgale Beach (7. Etappe)



Band 242

OutdoorHandbuch

Ingrid Retterath

Wales: Pembrokeshire Coast Path

OutdoorHandbuch Band 242

ISBN 978-3-86686-668-3

2., überarbeitete Auflage 2022

Text und Fotos: Ingrid Retterath

Karten: Heide Schwinn

Lektorat: Anna-Lena Ebner

Layout: Ricarda Kuschma

Gesamtherstellung: gutenbergs beuys feindruckerei

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt vom:



Conrad Stein Verlag GmbH, Kiefernstr. 6, 59514 Welter,

☎ 023 84/96 39 12

✉ info@conrad-stein-verlag.de,

💻 www.conrad-stein-verlag.de

Besuchen Sie uns bei Facebook & Instagram:



www.facebook.com/outdoorverlag



www.instagram.com/outdoorverlag

Titelfoto: Einsames Gate vor Newgale Beach (7. Etappe)

Inhalt

Vorwort	8
Danke ...	9
Bitte ...	9
Land und Leute	10
Geschichte I – Wales	11
Geschichte II – Pembrokeshire Coast National Park und Pembrokeshire Coast Path	11
Land und Landschaft	13
Leute – Die Waliser	15
Reise-Infos von A bis Z	16
An- und Abreise	17
Ausrüstung	19
Countryside Code und Public Right of Way	23
Diplomatische Vertretung	26
Einkaufen	27
Einreisebestimmungen	27
Elektrizität, Maße und Gewichte	28
Essen und Trinken	29
Etappen & Wanderplanung	32
Feiertage	34
Geld	34
Gepäckservice	35
Gezeiten	35
GPS	36
Informationen	36
Klima und Reisezeit	38
Landkarten	39
Medizinische Versorgung	40
Notruf	40
Post	40
Radfahren	41
Sprache	41
Strände	42
Kleine Flaggenkunde	42
Hundestrände	42
Streckenführung	43
Telefon und Internet	43
Trampen	43
Unterkunft	44
Updates	46
Verkehrsmittel am Weg	46
Wandern mit Hund	49
Wandern mit Kind	51
Wanderpauschalen	52
Wanderrichtung	52
Wanderurkunde	53
Wegmarkierungen	53
Wetter	54
Zeit	55
Zoll	55

Der Pembrokeshire Coast Path in 16 Etappen	56
1. Etappe: St Dogmaels bis Newport	22,3 km 60
2. Etappe: Newport Sands bis Lower Fishguard	20,4 km 66
3. Etappe: Lower Fishguard bis Pwll Deri	17,6 km 75
4. Etappe: Pwll Deri bis Porthgain	18,0 km 84
5. Etappe: Porthgain bis Porth Stinian/St Justinians	19,1 km 91
6. Etappe: Porth Stinian/St Justinian bis Solva	17,1 km 99
7. Etappe: Solva bis Little Haven	18,9 km 108
8. Etappe: Little Haven bis Martin's Haven	15,9 km 116
9. Etappe: Martin's Haven bis Dale	16,6 km 120
10. Etappe: Dale bis Milford Haven	16,0 km 127
11. Etappe: Milford Haven bis Pembroke	18,6 km 135
12. Etappe: Pembroke bis Angle	18,3 km 144
13. Etappe: Angle bis Castlemartin	16,9 km 149
14. Etappe: Castlemartin bis Freshwater East	21,5 km 156
15. Etappe: Freshwater East bis Tenby	18,0 km 166
16. Etappe: Tenby bis Amroth	11,5 km 176
Kleiner Sprachhelfer	185
Geografische Angaben	186
Survival-Phrasen	188
Index	189

☺ Eine **Übersichtskarte** des Weges, **Autorenprofil** sowie eine Liste aller verwendeten **Symbole** in diesem Buch finden Sie auf den vorderen und hinteren Umschlagseiten bzw. -klappen.

Reise-Infos von A bis Z



Tenby North Beach und Gosker Rock (16. Etappe)

An- und Abreise

Auto/Motorrad

Der Startpunkt in St Dogmaels ist ab London über die Autobahn M4 (beginnt westlich der Stadt), dann über die A48 und die A484 zu erreichen. Kürzer ist es auf Straßen mit B am Anfang, diese sind aber schmaler, deshalb geht es nicht unbedingt schneller. Wer ohne Navigationssystem unterwegs ist, sollte sich eine grobe Straßenkarte mitnehmen, vielen genügt sogar die – für Mitglieder kostenlose – ADAC-Karte aus dem Tour-Set©.

Zur Anreise nach Wales werden benötigt: der Führerschein, die Zulassungsbescheinigung Teil I (Fahrzeugschein), Mietvertrag (bei Mietwagen) und ein Versicherungsnachweis, aus dem der Name des Versicherers, das Autokennzeichen und die Dauer des Versicherungsschutzes hervorgehen, das ist in der Regel die grüne Versicherungskarte. Sie muss nicht mehr von allen Fahrern unterschrieben werden, wie es noch vor einigen Jahren nötig war. Die Frontscheinwerfer von links gelenkten Fahrzeugen sind so abzukleben, dass sie den Gegenverkehr nicht blenden.

Den Ärmelkanal bzw. die Nordsee können Autofahrer mit Fähren über- oder im Eurotunnel per Bahn unterqueren. Die Fähren ab Calais benötigen etwa 90 Minuten und sind je nach Jahres- und Tageszeit preiswerter als der Tunnel. Dort geht es mit 35 Min. deutlich schneller, man sollte aber vorher sicher sein, dass keiner der Autoinsassen Probleme mit dem Gedanken bekommt, sich auf 31 km Länge etwa 50 m unter dem Meeresboden und dem Ärmelkanal zu befinden. Alle Anbieter sind auch im Internet zu finden:

- ◆ DFDS Seaways,  www.dfdsseaways.de
- ◆ Eurotunnel,  www.eurotunnel.com
- ◆ P&O Ferries,  www.poferries.de

Im Vereinigten Königreich ist der Linksverkehr zu beachten. Daran gewöhnt man sich schnell. Dennoch rate ich bei den ersten Fahrten zu einem hellwachen Beifahrer. Die Tempolimits liegen bei 30 mph (48 km/h) innerorts, 60 mph (96 km/h) auf Landstraßen und 70 mph (113 km/h) auf Autobahnen. Für Motorradfahrer besteht Helmpflicht und im Auto Anschnallpflicht auf allen Sitzen, für Kinder werden altersgerechte Rückhaltesysteme benötigt. Die Blutalkoholgrenze liegt bei 0,8 ‰. Das Telefonieren ist während der Fahrt nur mit Freisprecheinrichtung erlaubt.

Ist die Vorfahrt nicht geregelt, gibt es keine unseren Rechts-vor-links- oder Talverkehr-vor-Bergverkehr-Regeln entsprechende Vereinbarungen, hier müssen sich die Verkehrsteilnehmer untereinander verständigen. Meist wird an ungeregelten

Kreuzungen oder auf einspurigen Straßen der objektiv (Lkw/Bus) oder subjektiv (Ausländer) schwächste/unbeweglichste Fahrer von den anderen durchgewinkt. Bei einspurigen Straßen fährt derjenige zurück, der gerade an einer Ausweichmöglichkeit vorbeigekommen ist oder sich für wendiger hält. Wenn Sie unsicher sind, ob es passt, bleiben Sie lieber beim Passieren stehen und lassen Sie Ihr Gegenüber vorbeifahren.

Straßen ohne Vorfahrtberechtigung sind durch Schilder oder quer zur Fahrtrichtung verlaufende Linien gekennzeichnet. Stoppen Sie bei doppelter Linie oder STOP-Schild, beachten Sie die Vorfahrt bei unterbrochener Doppellinie oder GIVE-WAY-Schildern. Die gelben (selten: roten) Linien am Straßenrand geben Auskunft zum Parken: Eine Linie bedeutet Parkverbot, zwei Linien kennzeichnen Halteverbote. Außerdem gilt Halteverbot auf Straßen mit einer doppelten Mittellinie. All diese Linien sollten Sie ernst nehmen, wenn Sie nicht in den unverhofften Besitz einer Parkkralle kommen wollen.

Weitere Informationen zu den Verkehrsregeln in Großbritannien finden Sie unter  www.direct.gov.uk/en/TravelAndTransport/Highwaycode.

Flug

Die Anreise per Flieger ist eine echte Alternative zur teuren Bahnreise und zu anstrengenden Autofahrten. Einen Überblick über die Flugpreise bekommen Sie bei jedem Online-Billigflug-Vergleichsportal und im Reisebüro. Günstig für den Pembrokeshire Coast Path liegen die Flughäfen von Cardiff, Bristol und Birmingham, vielleicht finden Sie auch bei den Flügen nach London ein Schnäppchen. Vor einer vorschnellen Buchung sollten Sie daran denken, auch die Kosten für die Bahnfahrt vom Flughafen zum Startpunkt der Wanderung einzurechnen.

Bahn

Der Eurostar bringt Sie recht zügig nach London. Von London Paddington kommen Sie mit ein- bis zweimal Umsteigen (Cardiff/Swansea) zu den Bahnhöfen in Haverfordwest oder Goodwick in der Nähe des Startpunktes. Bei Anreise am Sonntag empfiehlt sich die Anreise über Goodwick (Fishguard) und von dort weiter mit dem Poppit Rocket nach Poppit Sands oder St Dogmaels am Startpunkt.

Dem Zielort am nächsten sind die Bahnhöfe Kilgetty und Tenby.

BritRail bietet für Urlauber verschiedene Sondertarife an, die nur außerhalb von Großbritannien verkauft werden. Mit dem Euro FlexiPass ( www.visitbritain-shop.com/deutschland/britrail-euro-gb-pass) können Sie in dem gesamten Bahnnetz von England, Schottland und Wales innerhalb eines Monats an 2/4/8 frei wählbaren Tagen reisen. Enthalten sind auch die Flughafenzubringerzüge.

Der Pembrokeshire Coast Path in 16 Etappen



Porth Lysgi Bay (6. Etappe)

Heringen fand er eine Seejungfrau in einem der Netze. Verzweifelt bat sie darum, wieder zurück ins Wasser zu dürfen, doch Peregrine fesselte sie und nahm sie mit nach St Dogmaels. Erst kurz vor dem Hafen ließ sich Peregrine erweichen und ließ sie frei. Sie freute sich sehr über die wiedergewonnene Freiheit und versprach, ihn von nun an vor jedem Sturm zu warnen.

Als Peregrine am 30. September 1789 den Hafen verließ, erschien ihm die Meerjungfrau und kündigte den heftigen Sturm an. Er befolgte ihren Rat und kehrte nach St Dogmaels zurück. Händeringend bat er auch seine Kollegen, wieder umzukehren, doch sie lachten ihn nur aus und fuhren in ihren sicheren Tod.

1. Etappe: St Dogmaels bis Newport

➡ 22,3 km, ⌚ 9 Std., ⬆ 1.109 m, ⬇ 1.110 m, ⬆ 0-181 m

0,0 km	⬆ 7 m	St Dogmaels B&B
2,3 km	⬆ 7 m	Poppit Sands
3,3 km	⬆ 62 m	YHA Poppit Sands
4,5 km	⬆ 105 m	Allt y Coed
5,3 km	⬆ 112 m	Cemmaes Head/Pen Cemaes
11,2 km	⬆ 8 m	Ceibwr Bay (Abzw. nach Moylgrove)
12,8 km	⬆ 17 m	Pwll y Wrach
22,3 km	⬆ 1 m	Newport Sands

Die Wanderung auf dem Pembrokeshire Coast Path beginnt mit einer langen Tagesetappe auf wenig gelaufenen Pfaden hoch über den steil abfallenden Klippen. Im Sommer können Ihnen wuchernde Wildkräuter und Ranken den Pfad streitig machen. Der höchste Punkt der Wanderung wird heute überschritten. Der Rucksack sollte ein gutes Picknick enthalten, denn hinter Poppit Sands gibt es unterwegs keine Einkehr- oder Einkaufsmöglichkeiten direkt am Weg.

Startpunkt ist die Bushaltestelle mit der Meerjungfrau am Ufer des Teifi in St Dogmaels. Ein großer Stein markiert den offiziellen Beginn des Weges. Am Bootssteg folgen Sie der Straße parallel zum Flusslauf bergab. Hinter der Sitzbank gehen Sie an der Gabelung rechts bergab zum Webley Hotel.

Gwesty'r Webley Teifi Waterside Hotel, Poppit Sands, ☎ 012 39/61 20 85,
<http://teifiwatersidehotel.co.uk>, teifi.waterside.hotel@gmail.com, ➡ am Weg,
 16 Betten, Preise auf Anfrage,



Den ersten Wegweiser für den Pembrokeshire Coast Path finden Sie 1,3 km hinter dem Startpunkt. Dort führt ein Sandweg rechts parallel zur Straße.

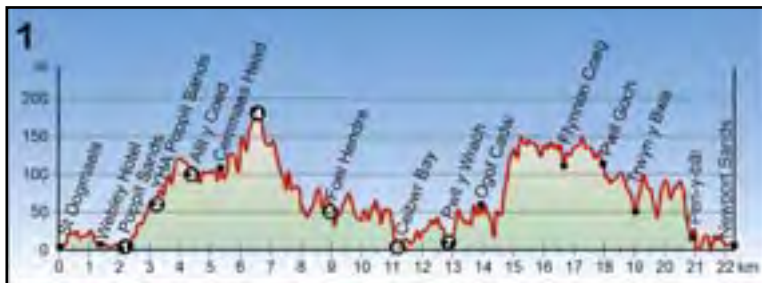
Sie laufen zwischen hohen Brombeerhecken hindurch und passieren den **P** Parkplatz von **Poppit Sands** (hier auch WC) **①**.



Poppit Rocket und Linie 408



Poppit Sands Beach,  RNLI lifeguards von Mitte Juni bis Anfang September



Das ☐ Poppit Sands Café ist die letzte Einkehr- und Einkaufsmöglichkeit (verkauft nur Getränke und Snacks) auf dieser Etappe. Der 🌊 Poppit Sands Beach ist ein beliebtes Ausflugsziel für Strand- und Wassersportler. In den Dünen wachsen seltene Orchideen.

Gehen Sie hinter dem Café und der Lifeboat Station links die Straße hinauf. Sie können einige Male einen Blick auf Poppit Sands und hinüber zur Cardigan Island genießen und passieren die Jugendherberge YHA Poppit Sands ②.

🏠 YHA Poppit Sands, Sea View, ☎ 016 29/59 27 00, 08 00/019 17 00 (Buchungen), 012 39/61 29 36 (Hostel), 🌐 www.yha.org.uk, ✉ poppit@yha.org.uk, 📍 am Weg, 34 Betten, Ü ab £ 49 im EZ, ab £ 16 im MBZ. Unbewirtschaftet mit Selbstkocherküche, Essen muss mitgebracht werden.

Blieben Sie an der folgenden Gabelung links weiter auf der Straße, auch am Hof Cnwcau. Am Campingplatz ③ gehen Sie über ein Viehgitter geradeaus. Hier endet der Teerbelag.

⛶ Allt y Coed Campsite, ☎ 012 39/61 26 73 (19:00 bis 21:00), 🌐 www.alltycoed.co.uk, 📍 am Weg, Ü £ 7,50, bieten auch 5 Jurten für 2-4 Personen an. Sie kosten ab £ 30 und müssen über www.airbnb.co.uk gebucht werden, 🐕. Hier können Sie für £ 2,50 je Nacht für die Dauer der gesamten Wanderung parken. Dies ist in erster Linie eine Farm, bitte nehmen Sie darauf Rücksicht.

Ausblick an der Allt-y-Coed-Farm



Der Pembrokeshire Coast Path führt am Campsite Office scharf rechts bergab und durch die **Allt-y-Coed-Farm**. Am Ende des Hofes folgen Sie dem schmalen Pfad durch ein Tor. Kurz darauf passieren Sie ein Cottage und ein weiteres Tor. Vor einem größeren Tor verlassen Sie den Pfad nach rechts durch ein weiteres Tor. Sie erreichen am **Cemaes Head/Pen Cemaes** den

nördlichsten Punkt der ganzen Wanderung. Diese Halbinsel steht unter Naturschutz und hat sehr steile Klippen zu bieten, die bis zu 140 m ins Meer abfallen.



Distelblüte mit Blick auf Cemmaes Head



GCGJYG Cardigan Island View

Neben einem alten *stile* führt der Weg in einem Linksbogen bergauf. Hier haben Sie den ersten schönen Blick auf die typische Steilküste. An günstigen Tagen sind hier Delfine, Robben und Tümmler beim Schwimmen zu beobachten.

An dem Tor gehen Sie noch bergauf am Zaun entlang zu einem weiteren Tor. Nun klettern Sie über den ersten *stile* 🐾 der Wanderung und passieren eine Hüttenruine. Nach einer Treppe biegen Sie an einer Wegkreuzung rechts zum nächsten Tor ab. Mit 169 m über N. N. haben Sie hier den höchsten Punkt ④ der gesamten Wanderung überschritten. Diese Zahl liest sich erst einmal sehr unspektakulär, ich gebe aber zu bedenken, dass der Pembrokeshire Coast Path durch das viele Auf und Ab eine Gesamtsteigung von gut 13.800 Höhenmetern hat!

Sie laufen nun bergab und können genussvolle Blicke auf die Steilküste werfen. Mit etwas Glück können Sie hier Seevögel und Tümmler sehen.

Eine sumpfige Passage wird auf Trittsteinen überquert. Der Weg führt nun bergab und an einer Wegkreuzung rechts über einen Holzsteg. Dahinter wartet der nächste *stile* 🐾 auf Sie, der Weg führt nun wieder bergauf und unterhalb des Hügels **Foel Hendre** ⑤ durch ein Tor.

Index



Torbogen in Tenby (15. Etappe)

A

Aber Felin	81
Aber Fforest	71
Aber Mawr	87
Aber Mochyn	87
Aber Pwll	95
Aber Rhigian	70
Aber y Gann	127
Aber Yw	87
Abercastle	88
Aberdaugleddau	134
Abereiddy	94
Abergwaun	75
Aberteifi	57
Amroth	183
Amroth Castle	182
Angle	148
Angle Bay	147
Anreise	17
Ausrüstung	19

B

B&B	44
Barafundle Bay	163
Black Bridge	136
Blue Lagoon	93
Bosherston	159
Broad Haven	114, 163
Bunkhouses	45

C

Caer Bwdy	106
Caerfai	103
Caerfai Bay	103
Caldey Island	170, 175
Campingplätze	45
Cardigan	57
Carn Ogof	84
Castlemartin	155
Castlemartin Range	156

Ceibwr Bay	64
Celtic Coaster	47
Cemmaes Head/	62
Chapel Bay Fort	150
Cleddau Bridge	139
Coastal Cruiser	48
Countryside Code	23
Cwm-yr-Eglwys	71

D

Dale	126
Deadman's Bay	121
Dinas Head	71
Dinas Mawr	83
Diplomatische Vertretung	26
Doc Penfro	139
Dogmaels	59
Druidston Haven	112

E/F

Einkaufen	27
Einreisebestimmungen	27
Elektrizität	28
Essen und Trinken	29
Etappen	32
Feiertage	34
Fishguard	75
Fishguard Fort	73
Foel Hendre	63
Freshwater East	165
Freshwater West	154

G

Gateholm Island	121
Geld	34
Gelliswick Bay	133
Gepäckservice	35
Gesail Fawr	96
Gezeiten	35
Giltar Point	170

Globa Fawr	82	Monk Haven	129
Glyndŵr	77	Monkstone Beach	179
Goodwick	79	Monkton	144
GPS	36	Moylgrove	64
Great Castle Head	123, 130	Mullock	128
Green Bridge of Wales	160	Musselwick	129
Greenala Point	164	Musselwick Sands	118
Guesthouses	44		

H/I

Hakin	133
Halfway Rock	117
Harbour Village	80
Hazelbeach	137
Herbrandston	131
Hotels	44
Hundleton	145
Internet	43
Iron Bridge	67

J/K

Jugendherberge	45
Klima	38

L/M

Lamphey	165
Landkarten	39
Lindsway Bay	130
Little Haven	115
Llanstadwell	137
Lower Fishguard	74
Lydstep	169
Madoc's Haven	112
Manorbier	167
Marloes	119
Martin's Haven	119
Medizinische Versorgung	40
Milford Haven	134
Mill Bay	125
Mill Haven	117

N

Nevern	67
Newgale	110
Newport	67
Newport Sands	65
Neyland	138
Nine Wells	106
Nolton Haven	112
Notruf	40

P

Parrog	69
Pembroke	142
Pembroke Dock	139
Pembrokeshire Coast	
National Park	11
Pembrokeshire Coast Path	12
Pen Anglas	81
Pen y Fan	72
Penally	171
Penberry	95
Penfro	142
Penrhyn Ychen	73
Poppit Rocket	47
Poppit Sands	61
Popton Fort	147
Porth Lysgi Bay	101
Porth Maenmelyn	83
Porth Melgan	97
Porth Mynawyd	109
Porth Selau	98
Porth Stinian	98

Porth y Dwfr	96	Strumble Head	83
Porthclais	101	Strumble Shuttle	47
Porthgain	90		
Post	40	T	
Public Right of Way	23	Taxi	48
Puffin Shuttle	48	Telefon	43
Pwll Caerog	95	Tenby	172
Pwll Deri	83	The Bitches	100
Pwll Gwaelod	72	Thorn Island	151
Pwll Strodur	87	Traeth Bâch	64
Pwll y Wrach	64	Traeth Llyfn	93
Pwllcrochan	146	Trampen	43
		Trefalen Farm	163
		Trefin	89
		Trelerw	106
R		U/V	
Ramsey Island	98	Unterkünfte	58
Ramsey Sound	100	Updates	46
Reisezeit	38	Verkehrsmittel	46
S		W/Z	
Sandy Haven	131	Wales Coast Path	19
Saundersfoot	180	Wandern mit Hund	49
Skrinkle Haven	169	Wandern mit Kind	51
Solva	107	Wanderpauschalen	52
South Hook Beach	133	Wanderplanung	32
Sprache	41	Wanderrichtung	52
St Ann's Head	124	Wanderurkunde	53
St Brides	118	Warren	158
St Davids	103	Watwick Bay	125
St Davids Head	97	Wegmakierungen	53
St Govan's Chapel	161	West Angle Bay	152
St Ishmael's	129	Westdale Bay	123
St Justinian	98	Wetter	54
St Non's Bay	102	Whitesands Bay	97
St Twynells	158	Wildcamping	45
Stack Rocks	160	Wiseman's Bridge	182
Stackpole	164	Zeit	55
Stackpole Estate	163	Zoll	55
stiles	49		
Strände	42		
Streckenführung	43		