

POLYGLOTT

GREEN Adventures

IN DEUTSCHLAND



FINDE DIE BESTEN
OUTDOOR-
ABENTEUER
VOR DEINER
HAUSTÜR!

DRAUSSEN ♦ ÜBERRASCHEND ♦ WILD

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

POLYGLOTT

POLYGLOTT ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeglicher Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Leserservice:

GRÄFE UND UNZER Verlag

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.graefe-und-unzer.de

Autor:innen: Sabrina Bechtold, Judith Beck, Michael Bley und Mirjam Hacker, Martin Böhm, Sebastian Canaves und Line Dubois, Christo Foerster, Antje Gerstenecker, Kathrin und Kristin Haase, Kathrin Heckmann, Erik Kormann, Andrea Lammert, Elisa Model, Simone Schiffer, Florian Spohn, Julia Topp, Nick Wassong, Sophia Wiesbeck

Verlagsredaktion: Nadia Terbrack

Lektorat und Projektmanagement: Rosemarie Elsner

Bildredaktion: Dr. Nafsika Mylona, Rosemarie Elsner

Kartografie: Nicola Hammel-Siebert

Schlusskorrektur: Christiane Gsänger, Ulla Thomsen, Chris Tomas

Grafik: Nicola Hammel-Siebert, Zebraluchs

eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 978-3-8464-0860-5

1. Auflage 2021

Wichtiger Hinweis

Die Daten und Fakten für dieses Werk wurden mit äußerster Sorgfalt recherchiert und geprüft. Wir weisen jedoch darauf hin, dass diese Angaben häufig Veränderungen unterworfen sind und inhaltliche Fehler oder Auslassungen nicht völlig auszuschließen sind, zumal zum Zeitpunkt der Drucklegung die Auswirkungen von Covid-19 auf das Hotel- und Gastgewerbe vor Ort noch nicht vollständig abzusehen waren. Für eventuelle Fehler oder Auslassungen können Gräfe und Unzer sowie deren Mitarbeiter:innen und die Autor:innen keinerlei Verpflichtung und Haftung übernehmen.



© J. Beck

10

ALTMÜHLTAL-PANORAMAWEG

Mehr zum Altmühltal findet ihr auf [>](#)



© stock.adobe.com: Eduard

SÄCHSISCHE SCHWEIZ, ELBSANDSTEINGEBIRGE

Mehr Wanderinspiration in der Sächsischen Schweiz findet ihr auf [>](#), [>](#)

Die Green-Adventure-Tipps in diesem Buch sind in drei geografische Kapitel unterteilt und dort in fünf Rubriken sortiert. So findet ihr euch rasch zurecht, egal ob euch die Wanderlust überkommt, ihr euch lieber aufs Rad schwingen wollt, euch im Winter die Lust aufs Skifahren packt oder ihr lieber die Gegend vom Wasser aus erkunden wollt. Für jeden ist etwas dabei und schnell zur Hand.



© Shutterstock

14

OSTSEEKÜSTEN-WANDERWEG

Mehr zum Gespensterwald in Nienhagen findet ihr auf >

Wald ist mehr als die Summe der Bäume.

HORST STERN

Vorwort



© C. Foerster

Christo Foerster

ABENTEUER KENNEN KEIN MEILENKONTO

Sie werden nicht besser, wenn wir für sie noch mehr Aufwand betreiben, noch mehr Urlaub nehmen, noch mehr Geld ausgeben. Im Gegenteil: Viele der großen Reisen, die wir von langer Hand planen, führen uns nicht ins Abenteuer, sondern geradewegs in eine Illusion desselben.

Ob wir ein Abenteuer erleben da draußen, hängt nicht davon ab, wie weit wir weg sind von zu Hause. Entscheidend ist unsere Einstellung.

Ich spürte das in seiner ganzen Konsequenz zum ersten Mal, als ich an einem ungemütlichen Märztag an meinem Schreibtisch in Hamburg spontan entschied: Ich lasse jetzt alles stehen und liegen und fahre mit dem Fahrrad nach Berlin, um am Brandenburger Tor mit einem alten Freund, den ich viel zu lange nicht gesehen hatte, zu frühstücken. Danach würde ich den nächstbesten Zug zurück nach Hamburg nehmen. Aus dieser verrückten Idee wurde ein grandioses Abenteuer, ohne Schlaf, mit einiger Quälerei, aber auch mit unvergesslichen Momenten. Ich verstand, dass ich auf nichts warten muss, um ein Abenteuer zu erleben, dass ich nur raus muss – und machen!

Nun ist Quälerei keine Bedingung für ein Abenteuer. Wir sollten die Abenteuer-Idee aber auch nicht verwässern, indem wir

jeden Spaziergang zum Abenteuer stilisieren.

Denn: In einem echten Abenteuer steckt mehr als das Zwitschern der Vögel und das Rauschen des Windes. In einem echten Abenteuer liegen Herausforderungen, Situationen, für die wir kein Muster parat haben. In einem echten Abenteuer liegen Wagnis, Ungewissheit und die Chance zu wachsen, ein Stückchen näher an unser bestes Ich heranzurücken.

Es gibt Menschen, die sagen, sie würden sich nach neuen Abenteuern sehnen. Gleichzeitig hätten sie aber gerne eine Garantie, dass alles genauso läuft wie geplant. Das ist genauso wunderbar wie zu denken: »Eigentlich bin ich ein Abenteurer, ich komme nur nicht dazu.«

Abenteurer leben nicht vom Höherschneller-weiter (das ist ein verführerischer Trugschluss). Sie leben vom »neu«, vom »anders«, vom Entdeckenwollen und Offensein. Wo ein Abenteuer beginnt, lässt sich unmöglich trennscharf definieren – meist aber in etwa dort, wo der Bereich endet, in dem wir es uns gemütlich gemacht haben. Sprich: Jeder von uns hat seine ganz eigene kritische Schwelle, hinter der er oder sie die Magie des Wagnisses spürt.

Ich glaube nicht, dass wir Abenteuer kaufen können. Viel besser: Wir können (und müssen!) sie selbst kreieren. Ich habe in den letzten Jahren allerhand Dinge unternommen, die im ersten Moment unsinnig erschienen, aber oft genau deshalb besonders waren. Ich bin mit einem alten Tretboot von der Ostsee bis zur Nordsee gefahren, auf einem SUP nach Helgoland gepaddelt, habe in der Hängematte zwischen Bäumen geschlafen, um früh morgens direkt ins Büro zu wandern. Ich habe bei Windstärke 9 an einsamen Stränden Müll gesammelt und Orte wie Kalifornien und Grönland besucht, ohne das Land zu verlassen. Ich habe den höchsten Berg Hamburgs erklommen und mit meinem

sechsjährigen Sohn die Zugspitze. Ich war am nördlichsten Punkt Deutschlands, als die Sonne aufging, und habe 48 Std. in einem 10-m-Radius im Wald verbracht.



© Jozef Kubica Fotografie

Mehr als ein Mikroabenteuer: 60 km auf dem SUP-Board in 9 Std. auf hoher See nach Helgoland paddeln

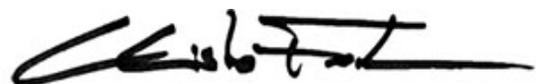
Diese Mikroabenteuer haben nicht nur mein Leben verändert, sondern mittlerweile auch das vieler Menschen, denen ich davon erzähle. Immer geht es mir dabei um eins: Inspiration. Wir brauchen keine Gebrauchsanweisungen für Abenteuer, keine vorgefertigten Tourenpläne oder To-do-Listen zum Abhaken (auch wenn das oft genau das ist, was wir uns wünschen). Oder anders: Wir sollten sie dafür nutzen, uns begeistern zu lassen. Genau dafür steht ja das Wort »inspirieren« – für das Begeistern. Wir sollten sie als Ideen verstehen, unsere eigenen Abenteuer zu entwerfen, meinetwegen auch als Tritt in den Hintern, um endlich

aufzubrechen und die Tür zu mehr persönlicher Freiheit weit aufzustoßen.

Es ist großartig da draußen. Die Welt mag fragiler geworden sein, aber sie ist immer noch wunderbar. Auch hier vor der Tür. Es liegt an uns, ob wir ihre kleinen und großen Wunder entdecken. Und es liegt an uns, achtzugeben auf die Natur. Wir müssen ja nicht überall mit dem Auto hin. Ohne Auto von A nach B kommen zu müssen erhöht den Abenteuerfaktor meist sogar. Ich fühle mich jedenfalls direkt im Expeditionsmodus, wenn ich über Landkarten und Zugfahrpläne sitze, um alternative Optionen auszuloten.

Es ist manchmal gar nicht so einfach, das zu akzeptieren, aber die Regeln zum Schutz der Natur gelten nicht nur für ignorante Halbstarke mit Discounter-Zelten und Bierlaune, sondern für jeden Einzelnen von uns. Direkt vor unserer Nase liegen einzigartige Landschaften, aber wir sind viele und dürfen nicht nur an uns selbst denken. Grün ist eine Farbe, die dem Abenteuer hervorragend steht.

Ich wünsche euch viel Freude beim Durchstöbern dieses Buches. Es hat das Potenzial zu begeistern. Vor allem aber wünsche ich euch, dass die Träume, die aus dieser Begeisterung entstehen, keine Träume bleiben. Je eher wir unseren Vorhaben konkrete Handlungen folgen lassen, desto besser. Wäre ich damals im März nicht noch am gleichen Tag mit dem Fahrrad nach Berlin aufgebrochen - wer weiß, ob ich es je getan hätte! »Womit kannst du heute anfangen?« - diese Frage stelle ich mir seitdem immer wieder. Sie hilft mir, Möglichkeiten für die Umsetzung einer Idee zu suchen, anstatt Gründe dagegen zu finden. Möge es euch ähnlich gehen.



Christo Foerster

CHRISTO FOERSTER

ist Buchautor, Abenteurer und Experte für Motivation. Er gilt als Begründer der Mikroabenteuer-Bewegung im deutschsprachigen Raum. Auch in seinem Podcast »Frei raus« teilt er regelmäßig Ideen für mehr Freiheit und Abenteuer in unserem Leben.

christofoerster.com



© Jozef Kubica Fotografie

Es ist großartig da draußen.
Die Welt mag fragiler geworden sein, aber sie ist immer
noch wunderbar.

CHRISTO FOERSTER

Autor:innen



© C. Foerster

CHRISTO FOERSTER

Abenteurer. Irgendwann habe ich das einfach auf meine Visitenkarte geschrieben. Und genauso einfach, wie es klingt, ist es. Jeder von uns kann Abenteurer oder Abenteurerin sein - wir müssen es uns nur erlauben. Mit meinen Büchern, Vorträgen und Podcasts erreiche ich mittlerweile Tausende Menschen, jeden Tag. Das erfüllt mich mit großer Dankbarkeit. Und genau wie all diese Menschen brenne auch ich darauf, endlich wieder die kleinen und großen Freiheiten zu packen, die da draußen auf mich warten. Im Forst Klövensteen vor meiner Haustür in Hamburg, am Elbstrand, in den Bergen. Alleine, mit Freunden oder meiner Frau und unseren beiden Kindern. Mit dem Rad, zu Fuß, auf dem Wasser. Jedes Abenteuer liegt nur eine Entscheidung entfernt.

christoferster.com



© fraeulein-draussen/K. Heckmann

KATHRIN HECKMANN

Dass ich erst so richtig glücklich bin, wenn ich mit Wanderschuhen an den Füßen in weiter Landschaft stehe, im Schlafsack liege und den Wind rauschen höre oder den Sonnenuntergang von einem Berggipfel aus betrachte, das war mir bis vor einigen Jahren noch gar nicht bewusst. Aber spätestens als ich mein Zelt zum ersten Mal auf einem schottischen Hügel aufschlug und die Abendsonne die Highlands in goldenes Licht tauchte, während ich meine Nudelsuppe schlürfte, wusste ich, dass ich da etwas Großem auf der Spur war. Seitdem ist meine Leidenschaft fürs Draußensein, egal ob vor der Haustür oder in der weiten Welt, stetig gewachsen und zu einem festen Bestandteil meines Lebens geworden.

fraeulein-draussen.de



© Off The Path/S. Canaves, L. Dubois

LINE DUBOIS UND SEBASTIAN CANAVES

Wir sind die Gesichter hinter Off The Path und lieben das Abenteuer, ob vor der eigenen Haustüre oder in der Ferne! Am liebsten entdecken wir die Welt zu Fuß, mit dem Paddelboot, im Sattel oder bei einem Roadtrip. Für Letzteren haben wir uns einen 4 x 4-Sprinter zugelegt, den wir in einen Camper umgebaut haben. Insbesondere Norwegen wollen wir mit unserem neuen Gefährt entdecken, aber auch Griechenland und Korsika stehen ganz oben auf der Wunschliste. Ab sofort immer mit dabei: unser Golden Retriever Finley, der vor allem Abenteuer im und rund ums Wasser tierisch liebt!

off-the-path.com



© D. Hug

ANTJE GERSTENECKER

Antje ist auf der Schwäbischen Alb aufgewachsen. Sie hat viele Jahre im Ausland gelebt und reist noch immer leidenschaftlich gerne. Mit Begeisterung erkundet sie aber auch ihre Heimat – zu Fuß, auf dem Rad, auf Skiern – und ist immer wieder aufs Neue fasziniert, welche Vielfalt »das Ländle«, Baden-Württemberg, zu bieten hat. Über ihre Reisen und Aktivitäten nah und fern berichtet sie auch auf ihren Blogs.

mehrerleben.de

my-little-hideaways.de



© outdoorhighlights/www.aoscom.de/M.
Böhm

MARTIN BÖHM

Martin ist am liebsten draußen zu Hause. Zu Fuß, mit dem Rad oder auf den Skiern, und immer mit dabei ist die Kamera. Es ist mehr als ein Hobby, es ist Passion und Beruf zugleich. Er arbeitet im Marketing, vorzugsweise in Projekten für die Outdoor-Branche, und wenn er nicht am Computer sitzt oder als Familienvater von zwei Kindern im Alltag eingebunden ist, treibt er sich vor der Haustüre im Schwarzwald herum. Dort am liebsten auf den weniger bekannten Pfaden und Gipfeln.

outdoorhighlights.de



© *sophias-welt/S. Wiesbeck*

SOPHIA WIESBECK

Sophia lebt in Regensburg im Herzen der Oberpfalz. Die Outdoor- und Nachhaltigkeitsbloggerin nimmt auf ihrem Blog Naturliebhaber und Reiselustige mit auf eine Tour quer durch Deutschland und zeigt ihnen ruhige, beschauliche Plätze in der Natur sowie kulinarische Highlights in der Region. Ein Anliegen ist es ihr, auch Weltenbummler zu inspirieren, ihre Heimat zu erkunden und mehr Bewusstsein für umweltfreundliches Reisen zu schaffen.

[*sophias-welt.de*](https://sophias-welt.de)



© J. Beck

JUDITH BECK

Judith ist im Allgäu aufgewachsen und seit ihrer frühesten Kindheit in den Bergen und auf Alpenseen unterwegs. Ob beim Wandern, Paddeln oder auf Skitour – der respektvolle Umgang mit der Natur steht für sie an oberster Stelle. Seit sechs Jahren lebt die studierte Sportpublizistin am Chiemsee. Sie schreibt und fotografiert für Outdoor- und Reisemagazine. Im Winter arbeitet sie zudem als Ski- und Snowboardlehrerin.

about-ju.com

[instagram.com/about.ju](https://www.instagram.com/about.ju)



© tierwanderungen/E. Kormann

ERIK KORMANN

Der in Berlin lebende Kameraassistent, Kulturwissenschaftler, leidenschaftliche Windsurfer und Stand-up-Paddler kam vor einiger Zeit während einer langen Wanderung auf den Esel und durchstreift seither gern in Begleitung von Tieren (Hunde, Esel, Pferde, Alpakas ...) die Landschaft. Wichtig ist ihm dabei, sich aktiv, regional und naturnah zu erholen. Kleine Entdeckungen mit Geschichte und Geschichten, Kunst und Kultur inbegriffen. Seine Internetseite widmet sich dringend erforderlichen, neuen Urlaubskonzepten.

tierwanderungen.de



© indigo-blau/A. Lammert

ANDREA LAMMERT

Andrea, Buchautorin und Reisebloggerin, wohnt zwischen Hannover und Hameln im nördlichen Weserbergland und liebt es, draußen unterwegs zu sein. Am besten mehrere Stunden täglich, egal, bei welchem Wetter. Sie wandert, fährt gern Kajak und klettert gern – besonders angetan hat es ihr der nahe Harz. In ihrem Blog erzählt sie nicht nur übers Reisen, sondern auch über Nachhaltigkeit und Upcyclingprojekte.

indigo-blau.de



© outzeit-blog/S. Schiffer

SIMONE SCHIFFER

Draußen sein, wandern und dabei Bewegung, Landschaft und Natur genießen, dazu muss man nicht weit verreisen – das kann man überall und zu jeder Jahreszeit. Simones Blog gibt seit Studienzeiten einen Anreiz, die schönsten Ecken Deutschlands auf unterschiedliche Arten zu erkunden, darüber zu berichten und andere zu inspirieren. Dabei lag zuerst Niederbayern und später die neue Heimat rund um NRW und Rheinland-Pfalz im Fokus für kleinere und größere Outdoor-Abenteurer – zu Fuß oder auf Wasserwegen wie Rhein, Mosel und Lahn.

outzeit-blog.de



© couchflucht/S. Bechtold

SABRINA BECHTOLD

Sabrina bezeichnet sich gerne als abenteuerlustigen Angsthasen und ist ein echter Outdoor-Freak. Und das obwohl die Bloggerin mitten im Großstadtgewusel des Ruhrpotts aufgewachsen ist! Wenn sie gerade nicht auf den Wanderwegen und Bikerails im Revier unterwegs ist, hat sie mal wieder die Weitwanderlust gepackt. Seitdem sie alleine vom Großglockner bis an die italienische Adria marschiert ist, kriegt sie nicht genug vom Langstreckenwandern und träumt von einer Solo-Tour durch Schwedisch-Lapland.

couchflucht.de



© urbanhiker/N. Wassong

NICK WASSONG

Nick ist in Köln zu Hause. Durchatmen in 3000 m Höhe, frische Waldluft und die Freude, immer wieder Neues in der Natur zu entdecken und die schönsten Momente auf Fotos und seinem Blog festzuhalten, lassen sein Herz höherschlagen. Nick zieht es regelmäßig in die nahen Mittelgebirge wie die Eifel, ins Bergische Land und das Siebengebirge zum Wandern und Radfahren. Wandern und Unterwegs sein bedeuten für Nick pure Freiheit und Glück.
urbanhiker.de



© Outdoornomaden/M. Bley, M. Hacker

MIRJAM HACKER UND MICHAEL BLEY

Miri & Micha sind Outdoorblogger und Fotografen. Sie lieben das langsame Reisen, sammeln Geschichten und Momente, bewundern die großen und ganz kleinen Dinge, denen sie täglich begegnen. Von den Abenteuern unterwegs berichten sie auf ihrem Blog Outdoornomaden. Aktuell leben sie im Van. Zu Hause ist, wo sie es parken. Reiseberichte und Geschichten schreiben sie dort, wo sie entstehen. Sie glauben: Das Leben ist zu kurz für irgendwann. Und wer weiß schon, was das Morgen bringen wird?

outdoornomaden.de



© eatrunhike/Julia »Jules« Topp

JULIA JULES TOPP

Die gebürtige Hessin lebt in München, um den Bergen näher zu sein. Ihr findet sie beim Trailrunning, Wandern, Bouldern, Yoga und als vegane Foodie natürlich in der Küche. Auf ihrem Blog schreibt Jules über ihre Outdoor-Abenteuer sowie ihre Erfahrungen als vegane Läuferin und teilt leckere, vegane Rezepte. Zudem berät sie Interessierte sowie Hobby- und Leistungssportler zu veganer Sport-Ernährung.
eatrunhike.de



© takeanadVANture/E. Model

ELISA MODEL

Elisa liebt Camping und Nachhaltigkeit. In dieser Kombination schreibt sie über grünes Vanlife, Naturliebelei und achtsames Draußensein. Auf staubigen Pisten und in tiefen Wäldern fühlt sie sich zu Hause, sie reist gern und lebt dabei meist in ihrem selbst ausgebauten VW T5; gerade restauriert sie einen alten T3 Bulli für kommende Abenteuer. Immer unterwegs, um von der Erde zu lernen und einen Ort für einen eigenen kleinen Campingplatz zu finden.

takeanadVANture.com