

Daniel Wiechmann

OUTDOOR MIKRO ABENTEUER

München

Mit dem Rad 

Zu Fuß 

Auf dem Wasser 

Mit der Familie 

riva

Daniel Wiechmann

**OUTDOOR
MIKRO
ABENTEUER**
München

Daniel Wiechmann

**OUTDOOR
MIKRO
ABENTEUER**
München

Mit dem Rad 

Zu Fuß 

Auf dem Wasser 

Mit der Familie 

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2019

© 2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Friedrich Müller

Umschlaggestaltung: Manuela Amode, München

Umschlagabbildung: shutterstock/Alexandre Rotenberg

Layout: Manuela Amode, München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: Florjančič Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0863-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0507-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0508-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Einführung 73

Kleine Abenteuer direkt vor deiner Haustür 14

Alles, was du über Mikroabenteuer wissen musst 27

Die wichtigsten Grundsätze 22

Warum du viel öfter unter freiem Himmel
kampieren solltest 25

Was du auf Mikroabenteuern tun darfst –
und was nicht 30





Welche Ausrüstung du brauchst – und welche nicht	35
Deine Packliste für unterwegs	47
Verpflegung für unterwegs gegen Hunger und Durst	49
Allein, zu zweit oder zu ... ? Warum du für deine Mikroabenteuer große Gruppen meiden solltest	51
Wie gefährlich sind Mikroabenteuer?	54
Fordere dich selbst heraus!	55
Mikroabenteuer für Frühling, Sommer, Herbst und Winter	56
Wie Mikroabenteuer dich verändern	58
Online oder offline? Mit oder ohne Smartphone ins Mikroabenteuer?	61
Finde dein persönliches Mikroabenteuer	66

*Frische Ideen für dein nächstes
Mikroabenteuer*

71

Mikroabenteuer zu Fuß

73

- Übernachte in den Isarauen 74
- Wandere bei Vollmond durch den
Englischen Garten (und mache dabei
eine lange Pause) 76
- Wandere von allen Endstationen der
Münchner S-Bahn bis zum Marienplatz 78
- Erlebe, wie Hunderte Sternschnuppen
auf die Erde regnen 87
- Friere am Funtensee 89
- Verbringe 24 Stunden auf der
Weideninsel 91
- Wandere zum Ursprung der Isar 93
- Übernachte im Pavillon auf dem Herzogstand 94
- Verliere dich im Steinernen Meer 95





Schaue bei einer Übernachtung im Wald einen Horrorfilm	97
Verdiene dir das Geld für dein nächstes Mikroabenteuer auf der Straße	98
Entdecke die wilden Orchideen an der Kampenwand	99
Genieße den Sonnenaufgang auf dem Olympiabergr	100
Entdecke München per Zufall	101
Verbringe die Zeit von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang an ein und demselben Ort in München	103
Erlebe den magischen Sonnenuntergang auf der Hackerbrücke	105
Wandere nur mit Kompass und Karte	106
Umrunde den Ammersee im Winter (auf Schlittschuhen)	108
Übernachte auf dem Perlacher Mugh	109
Mach mit beim Megamarsch über 100 Kilometer	111

Baue dir ein Iglu	112
Wandere durch die Gleirschklamm	114
Erlebe eine Fackelwanderung durch die Breitachklamm	116
Wandere über den Wolken	117
Klettere auf die Zugspitze	118
Halte in den Morgenstunden nach Venus, Mars, Jupiter und Saturn Ausschau	120
Erlebe Fjord-Feeling am Königssee	121
Übernachte an Silvester auf einem Berg	123
Gehe mit einem Esel (oder einem Alpaka) wandern	124
10 Orte, die du 50 Kilometer von München entfernt erwandern kannst	125
10 Orte, die du 75 Kilometer von München entfernt erwandern kannst	126
10 Orte, die du 100 Kilometer von München entfernt erwandern kannst	128

Mikroabenteuer mit dem Rad

131



Fahre zum Bodensee	132
Umrunde den Chiemsee mit dem Rad	133
Radle einmal zum Chiemsee und zurück	134
Übernachte am Zigeunerloch	135
Fahre zur tausendjährigen Eiche nach Hexenagger	136
Beschwöre die Geister im mystischen Druidenhain bei Wohlmannsgesees	138
Fahre in die Dünenlandschaft in Offenstetten	140
Blicke in den Höllentrichter bei Osterdorf	141
Radle zum Plansee	143

10 Orte, die du mit dem Rad in 5 Stunden von München aus erreichen kannst	144
10 Orte, die du mit dem Rad in 10 Stunden von München aus erreichen kannst	145
10 Orte, die du mit dem Rad in 15 Stunden von München aus erreichen kannst	146

Mikroabenteuer auf und im Wasser 149

Fahre mit einem Schwimmring durch den Englischen Garten	150
Gönne dir eine Auszeit am Staffelsee	151
Dusche im Wasserfall in der Wolfsschlucht	154
Bade im Schrecksee	156
Schwimme oder paddle zu einer der Inseln im Eibsee	157
Fahre auf der Isar von Bad Tölz bis nach München	159
Entdecke das Regental in Bayerisch-Kanada	161
Stürze in die Gumpen der Weissach	163



Erlebe Niagara-Feeling am Geratser Wasserfall	164
Paddle im Mondschein mit dem SUP über den Ammersee	166
Durchquere die Isar in der Pupplinger Au	167
Fahre mit einem SUP auf der Würm	169

Mikroabenteuer mit der Familie

171



Legt euch einen Tag lang auf die Panzerwiese	172
Entdeckt die Kuhfluchtwasserfälle	173
Fahrt auf der Oberstdorfer Naturrodelbahn Schlitten	175
Wandert durch das Ampertal	176
Picknickt zu Füßen der Drumlin-Buche	177
Wandert durch den Zauberwald zum Hintersee	179
Blickt in ein Moorauge im Murnauer Moos	180
Verbringt einen Tag mit den Schafen in der Fröttmaninger Heide	181
Kocht einen Tee aus frisch gepflückten Kräutern	183
Wandert barfuß	184
Verbringt ein Wochenende auf einer Berghütte ohne Strom	185
Unternehmt eine Mundraubtour durch München	187
Entdeckt die Osterseen	188
Reitet auf einem Kamel	189
Bildnachweis	190



»Wer über die Türschwelle gekommen ist,
hat die Reise halb getan.«
Dänisches Sprichwort

A dark, moody photograph of a forest path. The scene is dimly lit, with the path leading into a dense forest of tall trees. The overall color palette is dark, with shades of black, dark green, and brown. The word "Einführung" is written in a white, cursive script across the middle of the image.

Einführung

Kleine Abenteuer direkt vor deiner Haustür

Wenn eines Tages deine Reise durch das Leben zu Ende ist, dann wirst du dich garantiert nicht an die Tage erinnern, an denen du früh ins Bett gegangen bist, um am nächsten Tag fit für die Arbeit zu sein. Du wirst dich vielmehr an die Tage erinnern, an denen etwas Außergewöhnliches und Unvorhergesehenes geschehen ist. An Tage, an denen du dich vielleicht ein bisschen quälen musstest und an denen du Ängste überwunden hast. Du wirst dich an die Tage erinnern, an denen du über dich hinausgewachsen bist und zur Belohnung von einem perfekten Moment überrascht wurdest. Kurzum: Du wirst dich an die Tage erinnern, an denen du ein Abenteuer erlebt hast.

Die erste Nacht unter freiem Himmel – nur mit Isomatte und Schlafsack ausgerüstet – vergisst man zum Beispiel nie. Sie ist ein Kampf gegen das eigene Unbehagen. Wie ein schweres Gewicht liegt einem die Unsicherheit auf der Brust und scheint einem den Atem zu nehmen. Egal, wo man diese Nacht verbringt – ob auf einer Waldlichtung im Perlacher Forst, auf einer Kiesbank an der Isar oder im Englischen Garten –, alles in einem schreit, dass man dort nicht hingehöre (und stattdessen zu Hause in seinem warmen Bett liegen könne!). Aber warum eigentlich gehören wir in der Nacht nicht nach draußen? Es ist doch dieselbe Natur, dieselbe Welt, in der wir uns tagsüber vollkommen mühelos und ohne jede Angst bewegen. Warum fühlt sich das alles nach Sonnenuntergang plötzlich so anders an? Woher kommt das mulmige Gefühl im Magen? Das ängstliche Hineinhorchen in die Dunkelheit? Warum hört sich jedes Geräusch wie eine potenzielle Gefahr an?

In dieser ersten Nacht unter freiem Himmel lernt man eine ganze Menge. Über sich selbst, über die Natur, aber vor allem über das Leben. Nicht umsonst gilt die Übernachtung draußen ohne Zelt als Königsdisziplin der Mikroabenteuer-Bewegung. Ins Leben gerufen wurde diese Bewegung durch den britischen Abenteurer Alastair Humphreys. Humphreys ist bereits um die Welt geradelt, über den Atlantik gerudert und durch die Sahara gerannt. Doch dann begann er eines Tages, das Abenteuer direkt vor seiner Haustür zu suchen. Damit trat er den Beweis an, dass für aufregende Erlebnisse weder eine lange Planung noch Unmengen an Ausrüstung oder viel Geld nötig sind. Humphreys wanderte an einer Autobahn entlang, übernachtete auf einem



Kleine
Fluchten vor
dem Alltag



Einfach vor
der Haustür
starten ...

Hügel vor den Toren Londons oder ließ sich in einem Traktorschlauch auf einem Fluss treiben ... »5-to-9-Adventures« nennt Humphreys seine Mikroabenteuer und spielt damit auf die Zeit an, die jeder von uns selbst an einem 9-to-5-Tag im Büro zur freien Verfügung hat. In der Zeit vor und nach der Arbeit gehört einem die Welt. Man kann sie auf dem Sofa mit dem Smartphone oder mit der gerade angesagten Netflix-Serie verbringen. Oder aber man geht in dieser Zeit raus und sucht nach einem Abenteuer, an das man sich für den Rest seines Lebens erinnert.

Dieses Abenteuer kann ein besonderer Ort sein, wie die Panzerwiese in Milbertshofen. Es kann aber auch »nur« ein besonderer Moment sein wie der beinahe magische Sonnenuntergang an der Hackerbrücke oder der Sonnenaufgang auf dem Olympiabergr. Bei einigen Mikro-

abenteuer, wie etwa der Wanderung mit einem Esel oder dem Bau eines Iglus, kannst du dir ruhig ein bisschen Hilfe von Profis holen. Um ein Mikroabenteuer zu erleben, ist es nicht einmal zwingend notwendig, die Nacht draußen zu verbringen. Es gibt für die kleinen Abenteuer zwischendurch keine festen Regeln. Lediglich ein paar Grundsätze, auf die wir später noch ein wenig ausführlicher eingehen werden. Deiner Fantasie und Kreativität sind in Sachen Mikroabenteuer keine Grenzen gesetzt. Ganz bewusst versammelt dieses Buch daher auch Ideen und Inspirationen für Mikroabenteuer, die du unmittelbar in der Stadt erleben kannst. Im Grunde genommen könntest du, um gleich jetzt ein Abenteuer zu erleben, dieses Buch einfach aus der Hand legen, dir ein paar Schuhe anziehen, vor die Tür gehen und loslaufen. Unter einer Bedingung: Lass einen Wür-



... und fahren,
bis die Kräfte
schwinden.

fel entscheiden, in welche Richtung es geht. Würfelst du eine 1 oder eine 6, geht es geradeaus. Bei einer 2 oder 5 geht es nach links. Bei einer 3 oder 4 biegst du dagegen nach rechts ab. Ich wette, du wirst in zwei oder drei Stunden auf einem Platz in München stehen, an dem du noch nie zuvor gewesen bist. Und genau das zeichnet große wie kleine Abenteuer schließlich aus: der Kontrollverlust. Es geht bei Mikroabenteuern vor allem um die Lust, Neues zu entdecken und zu erleben.

Damit das gelingt, muss man nicht einmal besonders sportlich sein. Klar sind eine Flussüberquerung, lange Märsche über 50 Kilometer oder Radtouren jenseits der 150-Kilometer-Marke eine echte körperliche Herausforderung und ein Abenteuer zugleich. Aber um eine erfrischende Dusche im Wasserfall in der Wolfsschlucht bei Kreuth zu nehmen oder barfuß über eine Almwiese bei Garmisch zu spazieren, musst du keine körperlichen Höchstleistungen vollbringen und kommst dennoch in den Genuss eines besonderen Augenblicks.

Du musst dich einfach nur auf den Weg machen.

Die spannendsten Mikroabenteuer erlebst du ohnehin dann, wenn du dich selbst zum Müßiggang verpflichtest. Für Stunden nichts zu tun, sondern einfach nur in den Himmel oder auf einen See oder Fluss zu blicken und die Gedanken treiben zu lassen, fällt den meisten von uns heutzutage sehr viel schwerer als eine ebenso lange Kanu- oder Biketour. Doch genau diese Auszeiten, diese Momente ohne jede Verpflichtung machen Mikroabenteuer so wertvoll. Ganz egal, ob sie nun sechs, zwölf oder 48 Stunden dauern. Die Zeit, die du nur mit dir selbst oder vielleicht mit ein, zwei guten Freunden

oder deiner Familie verbringst, hilft dir wirklich abzuschalten und den Kopf wieder freizubekommen.

Also, bist du bereit für dein nächstes kleines großes Abenteuer?