

Daniel Wiechmann

OUTDOOR MIKRO ABENTEUER

Berlin

Mit dem Rad 

Zu Fuß 

Auf dem Wasser 

Mit der Familie 

riva

Daniel Wiechmann

OUTDOOR
MIKRO
ABENTEUER
Berlin

Daniel Wiechmann

OUTDOOR
MIKRO
ABENTEUER
Berlin

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: Silke Panten

Umschlaggestaltung: Manuela Amode, München

Umschlagabbildung: shutterstock/netsign33

Layout: Manuela Amode, München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

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

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0864-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0509-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0510-4

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 26

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

Unternimm eine Vollmondwanderung vom Treptower Park durch den Plänterwald und die Wuhlheide (und mache dort eine lange Pause)	74
Übernachte am Libbesickesee	75
Genieße den Sonnenaufgang im Volkspark Prenzlauer Berg	76
Übernachte im Gespensterwald bei Nienhagen	78
Erlebe, wie Hunderte Sternschnuppen auf die Erde regnen	80
Übernachte auf dem Teufelsberg	83
Wandere durch den Urwald in Grumsin	84
Schaue bei einer Übernachtung im Wald einen Horrorfilm	86





Verdiene dir das Geld für dein nächstes Mikroabenteuer auf der Straße	88
Verbringe eine Nacht im Regenunterstand Heidemühle im Erpetal	89
Entdecke Berlin per Zufall	91
Verbringe die Zeit von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang an jeweils vier verschiedenen Orten in Berlin	93
Wandere nur mit Kompass und Karte	95
Mach mit beim Megamarsch über 100 Kilometer	97
Halte in den Morgenstunden nach Venus, Jupiter, Mars und Saturn Ausschau	99
Beobachte Tausende Kraniche im Westhavelland	101
Wandere von allen Endstationen der S-Bahn zum Brandenburger Tor	102
Lerne, einen Hundeschlitten zu fahren	108
10 Orte, die du 50 Kilometer von Berlin entfernt erwandern kannst	109

10 Orte, die du 75 Kilometer von Berlin entfernt erwandern kannst	111
10 Orte, die du 100 Kilometer von Berlin entfernt erwandern kannst	113

Mikroabenteuer mit dem Rad

117



Übernachte auf dem Biwakplatz Mönchwinkel	118
Übernachte am Tonsee	119
Entdecke das untere Odertal	121
Drehe ab Lübben eine Runde durch den Spreewald und die Lieberoser Heide	122
Besuche den nordöstlichsten Zipfel Deutschlands	124
Übernachte in der Geisterstadt Vogelsang	126
Fahre so weit du kannst auf dem Europaradweg	127
Erhole dich auf dem Biwakplatz Göttlin	129
Schlage dein Winter-Biwak auf dem Naturcampingplatz am Springsee auf	130



Erlebe den magischen Sonnenaufgang im Oderbruch	132
Fahre in einer Nacht mit dem Fahrrad nach Hamburg	135
Feiere Silvester auf dem Hagelberg	136
Statte der Alten Ulme in Gülitz einen Besuch ab	138
Verbringe ein Wochenende auf der Kanustation Mirow	139
Übernachte im Wald bei Basdorf	141
Fahre auf dem Havelradweg	143
Entdecke den versunkenen Wald im Müritz-Nationalpark	145
Fahre auf der <i>Stillen Pauline</i>	147
10 Orte, die du mit dem Rad in 5 Stunden von Berlin aus erreichen kannst	148
10 Orte, die du mit dem Rad in 10 Stunden von Berlin aus erreichen kannst	150
10 Orte, die du mit dem Rad in 15 Stunden von Berlin aus erreichen kannst	151



Mikroabenteuer auf und im Wasser 155

Erkunde mit dem Kanu die Alte Spree	156
Mache dich an die große Potsdam-Umfahrt	157
Begib dich mit dem SUP auf Sightseeing- tour	160
Bade im Stechlinsee	162
Wandere auf der zugefrorenen Müritz	164
Durchschwimme den Stienitzsee	166
Fahre mit dem Kanu auf der Dahme	167



Mikroabenteuer mit der Familie

171



Entdecke die Artenvielfalt im Teufelsbruch	172
Erlebe die Hirschbrunft in der Schorfheide	173
Übernachte in einem Schlafstrandkorb	175
Übernachte in einem Heuhotel	176
Koche mit deinen Kindern einen Tee aus frisch gepflückten Kräutern	178
Wandere barfuß	179
Besuche die Dicke Marie	181
Geh mit einem Esel (oder einem Alpaka) wandern	183
Verbringe einen Tag mit den Schafen im Schlosspark Charlottenburg	184
Unternehm eine Mundraub-Tour durch Berlin	186
Bildnachweis	189



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



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 Plänterwald, einem Biwakplatz an der Alten Spree oder auf dem Teufelsberg –, 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 der Gespensterwald Nienhagen bei Rostock. Es kann aber auch »nur« ein besonderer Moment sein wie der beinahe magische Sonnenaufgang am Oderbruch. Bei einigen Mikroabenteuern, wie etwa der Wanderung mit

einem Esel oder beim Kochen eines Tees aus selbst gesammelten Kräutern, kannst du dir ruhig auch 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 Berlin 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 die Überquerung eines Sees oder Flusses, lange Märsche über 50 Kilometer oder Radtouren jenseits der 150-Kilometer-Marke eine echte körperliche Herausforderung und ein Abenteuer zugleich. Um jedoch Sternschnuppen um 3 Uhr in der Früh auf dem Teufelsberg zu beobachten oder barfuß über die Sand- und Wurzelwege im Grunewald zu wandern, 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?