

Daniel Wiechmann

# OUTDOOR MIKRO ABENTEUER

Hamburg



Mit dem Rad 

Zu Fuß 

Auf dem Wasser 

Mit der Familie 

riva

Daniel Wiechmann

**OUTDOOR**  
**MIKRO**  
**ABENTEUER**  
*Hamburg*



Daniel Wiechmann

**OUTDOOR**  
**MIKRO**  
**ABENTEUER**  
*Hamburg*

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](mailto: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: Sebastian Brück

Umschlaggestaltung: Manuela Amode, München

Umschlagabbildung: shutterstock/Lina Zavgorodnia

Layout: Manuela Amode, München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

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

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0865-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0511-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0512-8

*Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter*

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

*Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://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!	56
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

Wandere durch die Lüneburger Heide 74

Wandere auf dem Heidschnuckenweg  
durch die Fischbeker Heide 75

Unternimm eine Vollmondwanderung  
im Sachsenwald (und mache dort eine  
lange Pause) 77

Wandere zum Falkensteiner Ufer 79

Wandere von allen Endstationen der Hamburger  
S-Bahn zum Rathausmarkt 81

Erlebe, wie Hunderte Sternschnuppen auf  
die Erde regnen 85

Verbringe ein Wochenende auf der Elbinsel  
Lühesand 88

Wandere zum Ursprung der Alster 89



Übernachte auf dem Hasselbrack	91
Schaue bei einer Übernachtung im Wald einen Horrorfilm	93
Verdiene dir das Geld für dein nächstes Mikroabenteuer auf der Straße	94
Genieße den Sonnenaufgang auf dem Dockland	96
Entdecke Hamburg per Zufall	97



Verbringe die Zeit von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang an ein und demselbem Ort in Hamburg	100
Entdecke die Artenvielfalt im Schnaakenmoor	103
Wandere nur mit Kompass und Karte	104
Laufe zu Fuß zur Insel Neuwerk	106
Mach mit beim Megamarsch über 100 Kilometer	107
Halte in den Morgenstunden nach Venus, Jupiter, Mars und Saturn Ausschau	109

10 Orte, die du 50 Kilometer von Hamburg entfernt erwandern kannst	111
10 Orte, die du 75 Kilometer von Hamburg entfernt erwandern kannst	114
10 Orte, die du 100 Kilometer von Hamburg entfernt erwandern kannst	116
Wandere durch den Segeberger Forst	119

## *Mikroabenteuer mit dem Rad* **121**



Übernachte auf dem Wildcampingplatz in der Segeberger Heide	122
Erlebe den magischen Sonnenaufgang am Totengrund	123
Fahre zur Elbmündung nach Friedrichskoog	124
Fahre zum Timmendorfer Strand	126
Fahre in einer Nacht nach Berlin bis zum Brandenburger Tor	128
Entdecke den wilden Rosenhagener Strand bei Travemünde	130



Feiere Silvester auf dem Bungsberg	131
Fahre ins Mecklenburgische Elbetal	133
Übernachte im Gespensterwald bei Nienhagen	134
Verliere dich in der Duhner Heide	136
Statte der 800 Jahre alten Flintbeker Eibe einen Besuch ab	138
10 Orte, die du mit dem Rad in 5 Stunden von Hamburg aus erreichen kannst	140
10 Orte, die du mit dem Rad in 10 Stunden von Hamburg aus erreichen kannst	143
10 Orte, die du mit dem Rad in 15 Stunden von Hamburg aus erreichen kannst	145



## *Mikroabenteuer auf und im Wasser* 147

Erkunde mit dem Boot die Alster	148
Erkunde mit dem SUP die Hafencity und die Speicherstadt	149



Bade im Schöhsee	151
Wandere auf dem zugefrorenen Selenter See	153
Durchschwimme den Bistensee	154
Fahre mit dem Kanu auf der Treene	156
Erkunde die Bille und umrunde die Billerhuder Insel	158
Fahre auf der Gose-Elbe	159
Fahre mit dem SUP auf der oberen Alster bis in die Innenstadt	161

## *Mikroabenteuer mit der Familie*

163



Erlebe die Hirschbrunft im Duvenstedter Brook	164
Übernachte in einem Schlafstrandkorb	165
Übernachte in einem Heuhotel	166
Unternimm eine Wattwanderung	168
Erlebe Wüstenfeeling in der Boberger Niederung	170
Koche mit deinen Kindern einen Tee aus frisch gepflückten Kräutern	171
Wandere barfuß	174
Geh mit einem Esel (oder einem Alpaka) wandern	176
Wandere durch das Stellmoor	177
Entkussle die Lüneburger Heide	178
Verbringe einen Tag mit den Schafen auf dem Elbdeich	179
Wandere auf dem Wandsewanderweg	181
Unternimm eine Mundraub-Tour durch Hamburg	182
Bildnachweis	185

A blue-tinted photograph of a lake. In the background, a pagoda-like structure is visible through a line of trees. In the foreground, two people are on a small boat on the water. The overall scene is serene and scenic.

*»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 Sachsenwald, am Elbstrand des Falkensteiner Ufers oder in der Segeberger Heide –, 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 Dünen in der Boberger Niederung. Es kann aber auch »nur« ein besonderer Moment sein wie der beinahe magische Sonnenuntergang am Totengrund in der Lüneburger Heide oder der Sonnenaufgang auf der

Dachterasse des Dockland-Gebäudes. Bei einigen Mikroabenteuern, wie etwa der Wanderung mit einem Esel oder der Kräutersammel-Tour, um einen Tee zu kochen, 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



... und fahren,  
bis die Kräfte  
schwinden.

Schuhe anziehen, vor die Tür gehen und loslaufen. Unter einer Bedingung: Lass einen Würfel 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 Hamburg 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, die Überquerung eines Sees, lange Märsche über 50 Kilometer oder Radtouren jenseits der 150-Kilometer-Marke sind eine echte körperliche Herausforderung und ein Abenteuer zugleich. Aber um ein erholsames Wochenende auf der Elbinsel Lühesand zu verbringen oder barfuß durch die Fischbeker Heide 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?